Revista del Consumidor

QUÉ HACER SI

¿CANCELARON TU PAQUETE VACACIONAL?

HAZ VALER TUS DERECHOS

BRÚJULA DE COMPRA

DECISIONES FINANCIERAS EN TIEMPOS DIFÍCILES

AJUSTA TUS FINANZAS

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD

PRODUCTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

PRIMERO ES TU SALUD

DAÑOS POR EXCESO DE SODIO

A CUIDARNOS

SABORES DE HIDALGO

PLATILLO SABIO

CALDO DE HUESOS DE POLLO

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

JUL. 2021
533
ISSN 0185-8874

Taks
EXCESO
SODIO
QUCHO

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

En esta edición de nuestra revista procuramos darte, como siempre, orientación para que hagas un consumo informado, razonado, responsable y sustentable.

Casi todos hemos escuchado el consejo de que moderar la ingesta de sal (compuesta por cloruro de sodio) es beneficioso para la salud. Pero el asunto va más allá. El exceso de sodio en nuestra dieta es un verdadero problema de salud; da pie a enfermedades cardíacas e hipertensión, entre otras complicaciones.

En esta ocasión uno de nuestros *Estudios de Calidad* es sobre el exceso de sodio en algunos alimentos procesados. Se analizaron 80 productos de diferentes categorías que presentaban el sello de "EXCESO SODIO". En *A Cuidarnos* te informamos sobre los diferentes padecimientos que el exceso en el consumo de sodio provoca en nuestro organismo.

Siguiendo con temas de salud, en la sección *Consultorio,* te contamos qué sucede si pasas muchas horas al día sentado. En *Finanzas Personales* y *Brújula de Compra* encontrarás algunas recomendaciones para cuidar tu dinero y te rinda más.

En *Consumo Responsable* hablamos sobre la importancia que tiene para el planeta la moda sostenible y dejar de lado la llamada *fast fashion*. Ligado a este tema, en *Hazlo tú mismo* te enseñamos cómo realizar un buen proceso de teñido de tus prendas de algodón, una muy buena alternativa para dar nueva vida a tu ropa.

Esperamos que las siguientes páginas te lleven a tomar mejores decisiones de consumo para ti y tu familia.

Colaboradores

Alicia Virginia Vidal Martínez
Alfonso Guati Rojo Gómez
Alma Meade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cresencio Castillo
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Juan Cruz
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Laura Hernández Racine
Leonardo Rosano M.
Margarita M. González Brambila
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mel Ibarra
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Paz Moncayo Hernández
Óscar M. González Brambila
Víctor Saúl Herrera Silva

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

SUMARIO

Bajo la Lupa
4

CALDOS DE POLLO INDUSTRIALIZADOS

Tecnología Doméstica Profeco
6
CALDO DE HUESOS DE POLLO

Del Huerto
8

ASOCIACIÓN Y ROTACIÓN DE CULTIVOS

De Temporada
10
MANZANA Y PERA

A Cuidarnos
46
DAÑOS A LA SALUD POR EXCESO DE SODIO

Platillo Sabio Profeco
50
SABORES DE HIDALGO

Finanzas Personales
54
CUIDA TU DINERO

Brújula de Compra
56

DECISIONES FINANCIERAS EN TIEMPOS DIFÍCILES

Entorno Digital
64
TECNOLOGÍAS ASISTENCIALES

Consumo Responsable
66

MODA SOSTENIBLE *SLOW FASHION*

Hazlo Tú Mismo
70
TIÑE TU ROPA

Consultorio
72

CONSECUENCIAS DE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO

Para Enterarse
76

MONEDAS DE $20

Profeco Informa
80
VIGILANCIA DE MERCADO

Gente Grande
84

SALUD BUCODENTAL

Nadie Afuera
86
DISCRIMINACIÓN POR MOTIVOS RELIGIOSOS

A Libro Abierto
88

ICONOGRAFÍAS

Tendencias
12

LA SAL EN TU MESA

Qué Hacer Si
60
¿CANCELARON TU PAQUETE VACACIONAL?

Para Saber
74
ATRAZINA, UN HERBICIDA TÓXICO

En Números
90
SAL EN MÉXICO

Estudios de Calidad PROFECO

14

Alimentos con alto contenido de sodio

Algunos alimentos exceden su contenido de sodio, conoce cuáles son y cuida tu salud.

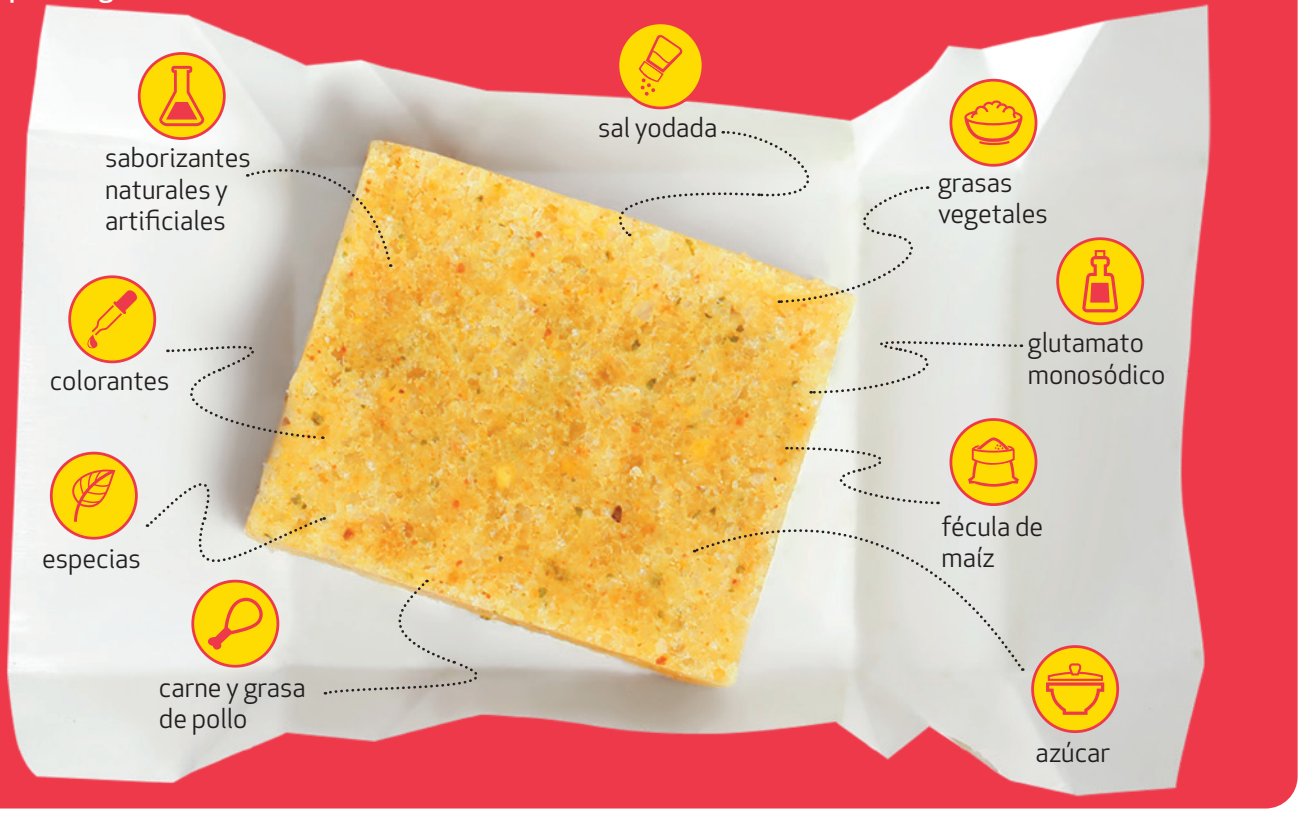
BAJO LA LUPA

CALDOS DE POLLO INDUSTRIALIZADOS

Elige con información lo que le das a tu familia.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los caldos y consomés de pollo industrializados, en cubo, polvo o granulados, son una mezcla de:



Recuerda que el primer ingrediente declarado es el que contienen en mayor cantidad.

Caldo natural, si lo preparas tú es mejor

De forma natural, los caldos se obtienen de la cocción de carnes, pescados, mariscos o verduras, y de acuerdo con los ingredientes con los que se elabore tendrá determinado aporte nutrimental y contará con los condimentos y la cantidad de sal que uno desee, lo que no es posible controlar en los productos industrializados.

La historia de los cubos de caldo

La invención del cubo de caldo tuvo lugar a principios del siglo XX en Europa, con tres empresas, *Maggi*, *OXO* y *Knorr*, que se preguntaban cómo crear sopas fáciles de transportar y económicas. En 1910 la empresa británica *OXO* introdujo su cubo de caldo, y ese mismo año *Knorr*, en el mercado francés, hizo lo mismo.

Sal

También conocida como cloruro de sodio, es un compuesto de estructura cristalina que abunda en la naturaleza. El sodio es un mineral, y uno de los elementos químicos que componen la sal; es necesario en nuestro organismo, pero si se consume en exceso es dañino. En esta edición encontrarás información al respecto.

Glutamato Monosódico

Es un potenciador del sabor que se añade comúnmente a los alimentos procesados, ya que activa ciertas terminales de la lengua que hacen que el sabor de cada alimento sea más fuerte. Su uso es controvertido ya que se le relaciona con cuadros de dolores de cabeza, sudoración, opresión en el pecho, ardor en la boca y mareos.

Si no puedes decirlo quizá no quieras consumirlo.

Que tu salud siempre sea lo más importante

Si bien los cubos de caldo representan practicidad en la cocina para la preparación de sopas, arroces, pastas, marinados y guisos, considera que su consumo recurrente puede significar que le estés dando a tu organismo altos contenidos de sal, en consecuencia de sodio, lo cual es dañino para tu salud.

No se recomienda su consumo en personas con hipertensión.

Fuentes
- Caldos y consomés, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119122/Estudio_Consomes.pdf
- Caldos y consomés de pollo, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/260287/Estudios_de_Calidad_Caldos_y_Consomes_de_Pollo.pdf
- Glutamato monosódico, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/monosodium-glutamate/faq-20058196#:~:text=El%20glutamato%20monos%C3%B3dico%20es%20un,sopas%20y%20las%20carnes%20procesadas.
- The history of bouillon cubes, en https://www.seriouseats.com/bouillon-cube-history
- El sodio en su dieta, en https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta

Tecnología Doméstica PROFECO | Para tu casa o para emprender te decimos cómo hacer:

Caldo de huesos de pollo

Al elaborar el caldo de huesos de pollo con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el **70%** comparado con el producto comercial.

INGREDIENTES

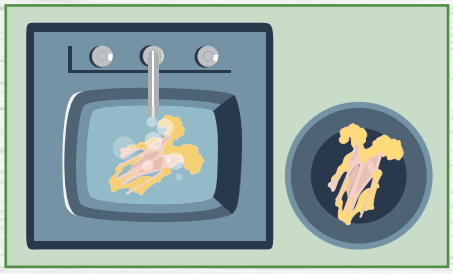
- 2 huesos de pechuga de pollo
- 2 hojas de yerbabuena
- Un pedazo de cebolla
- Un diente de ajo
- 2 l de agua
- Sal de grano

UTENSILIOS

- Cacerola
- Colador

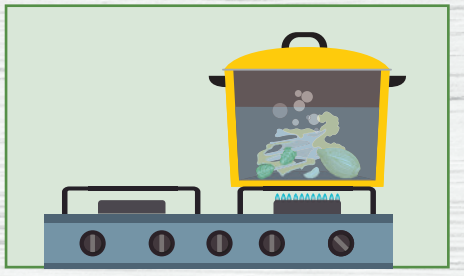
Tiempo de elaboración: 30 minutos más una noche de reposo.
Caducidad: 5 días en refrigeración.
Rendimiento: 2 l
kcal: 90
Costo promedio: $7

PROCEDIMIENTO

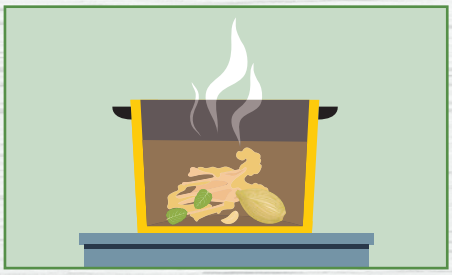


1 Enjuaga los huesos de pechuga con agua potable, de preferencia.

2 En la cacerola coloca los 2 l de agua con los huesos y el resto de los ingredientes.



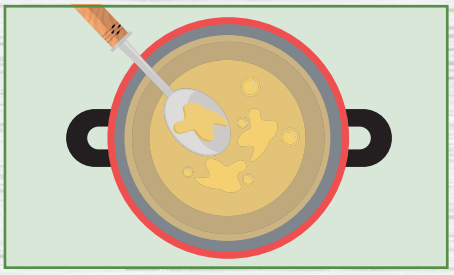
3 Tapa y deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos.



4 Retira del fuego y deja enfriar.

5 Cuela el líquido en un recipiente de tamaño adecuado.

6 Refrigera toda la noche.



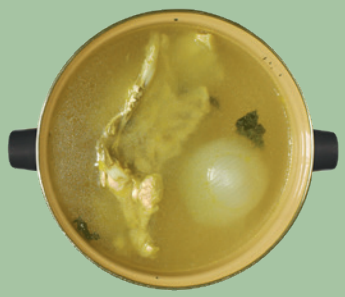
7 Al día siguiente retira la grasa.

8 Puedes congelarlo en un recipiente con tapa hermética.

9 Otra opción para conservarlo es envasarlo al vacío. Consulta nuestra edición 521 y aprende cómo.

Beneficios

- Contiene colágeno, que es la proteína más abundante en el cuerpo y está presente en cartílagos, ligamentos, articulaciones e intestino.
- Contiene aminoácidos, compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.[1]
- El caldo es usado como primer plato o para dar sabor a guisos, salsas o sopas.
- Es muy práctico ya que lo tendrás a la mano para preparar diversos alimentos.
- Sirve como base para sopas o salsas.



[1] Aminoácidos, en https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm

DEL HUERTO

Asociación y rotación de cultivos

Son técnicas muy beneficiosas que puedes tomar en cuenta cuando planifiques tu huerto.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La asociación y rotación de cultivos son muy importantes para conservar la salud del suelo de tu huerto, además, ambas favorecen el desarrollo natural de los vegetales sin utilizar agregados químicos.

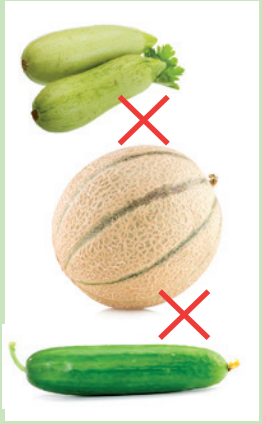
Asociación de c

Consiste en combinar en un mismo
dos o más cultivos. Esto ayuda a qu
acerquen debido a que el aroma qu
manzanilla, cebolla, epazote, hierba
funge como repelente natural e imp
Y por el otro, asociar cultivos de fru
y aromáticas atraerá a insectos be
biológico. La caléndula, por ejemplo
verde y otras, como la salvia, el rom
hormigas y al pulgón de la zanahori

Evita asociar estos culti

Algo que debes tomar en cuenta es
botánica o que requieran el mismo
provocar la pérdida excesiva de mi

Algunos ejemplos de plantas de la



Cucurbitáceas, por ejemplo: sandía, melón, calabaza, calabacín, pepino, entre otros.

Legumi
ejemplo
chícharo
entre ot

Beneficios

- Se aprovechan mejor recursos co
- Se evita la proliferación de planta
- Mayor protección frente a plagas
  tan a que en policultivos la inciden

Asociar cultivos t
repeler plagas en

ultivos

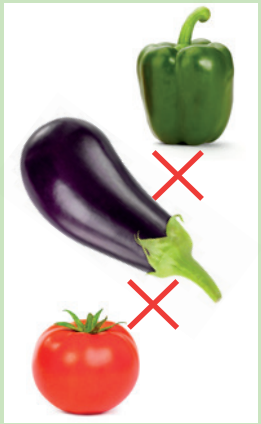
periodo de tiempo y en un mismo huerto
ue, por un lado, algunos insectos no se
e algunas plantas despiden (ajo, romero,
abuena, ruda, tomillo o cempasúchil)
pide la instalación de parásitos y plagas.
utas y hortalizas con plantas florales
neficiosos que favorecen el control
o, atrae a enemigos naturales del pulgón
nero o el tomillo, alejan a las moscas, a las
a y de la col.

vos

s no asociar plantas de la misma familia
tipo de nutrientes, ya que esto podría
nerales en el suelo.

misma familia que no debes asociar son:

nosas, por
: habas, ejotes,
os, lentejas,
tros.



Solanáceas, por ejemplo: berenjena, jitomate, pimiento, papa, entre otros.

mo el agua y nutrientes.
s adventicias.
y enfermedades. Hay estudios que apun-
ncia de las plagas es mucho menor.

e servirá para
tu huerto.

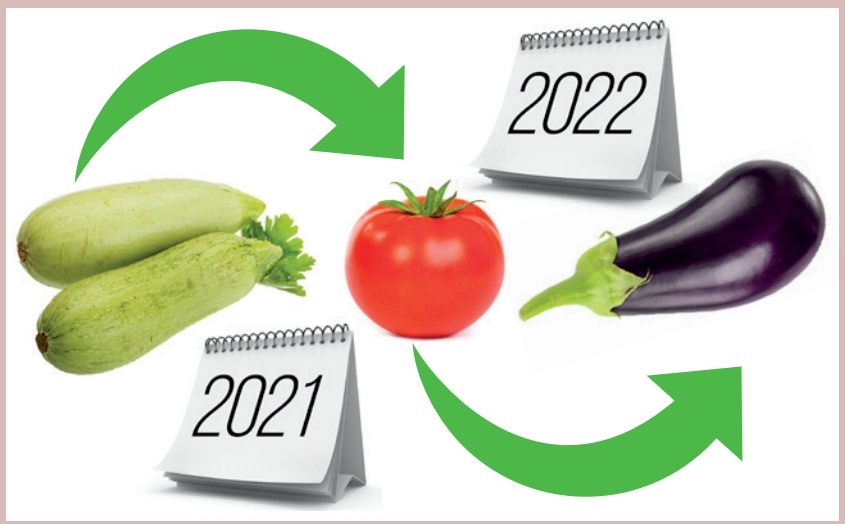
Rotación de cultivos

Esta técnica de agricultura tradicional consiste en alternar a lo largo del tiempo distintos cultivos en el mismo suelo. Es decir, en cada fracción de tierra o contenedor se siembra un tipo de cultivo diferente cada temporada.

Su propósito es mantener la biodiversidad (especies distintas de plantas, insectos, entre otros) para aprovechar las diferencias que tienen los cultivos en el ritmo de absorción de los nutrientes del sustrato.

Nutrientes requeridos

Aunque todos los cultivos requieren más o menos los mismos nutrientes para crecer y desarrollarse, no siempre los necesitan en la misma cantidad. Por ejemplo, si en el mismo contenedor pones siempre una hortaliza muy exigente (con requerimientos muy altos de nutrientes o de un nutriente concreto), se irá "agotando" el sustrato y tendrás que fertilizar mucho más que si únicamente la dejas en ese recipiente un año y al siguiente la intercambias por otra planta menos exigente. De esta forma se compensa la pérdida gradual de la fertilidad del suelo.



Beneficios

- Aumenta la biodiversidad, algo muy positivo tanto para el suelo como para los cultivos.
- Se favorece el equilibrio del huerto y la disminución de malas hierbas.
- Se mejoran las reservas de humus de lombriz (excremento de lombriz) en el suelo por lo que se consigue uno más "vivo y sano".
- Se estimula la actividad de los microorganismos beneficiosos que viven en el sustrato.

Fuentes
- ¿Cómo realizar la asociación y rotación de cultivos?, en https://blog.homedepot.com.mx/club-jardineria/como-realizar-la-asociacion-y-rotacion-de-cultivos
- Guía de huertos urbanos, en http://data.sedema.cdmx.gob.mx/flippingbook/guia-huertos-urbanos/#p=1
- Claves de la rotación de cultivos, en https://www.seminis.mx/blog-claves-de-la-rotacion-de-cultivos/
- Beneficios de la rotación de cultivos, en https://www.probelte.es/noticia/es/beneficios-de-la-rotacion-de-cultivos/147
- Asociación de Cultivos en el Huerto: Las asociaciones beneficiosas, en https://www.agrohuerto.com/asociacion-de-cultivos-compatibilidad-entre-plantas/
- Rotación de Cultivos en el huerto: Qué es y qué beneficios tiene, en https://www.agrohuerto.com/planificar-el-huerto-la-rotacion-de-cultivos/

...Consume... MANZANA Y PERA esta temporada

Estas frutas refrescan el paladar, además están de temporada y puedes encontrar una amplia variedad en el mercado.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

MANZANA

La manzana es originaria de las montañas del Cáucaso, desde el mar Caspio hasta el mar Negro, llegó a los campos de cultivo mexicanos gracias a las semillas españolas.

PERA

La pera es originaria de Asia, específicamente de la región del Cáucaso, a nuestro continente llegó a través de los colonizadores ingleses y franceses que arribaron a Canadá, de donde se extendió a toda América.

USOS

Manzana
Se consume fresca y se utiliza en preparaciones como jugos, sidras, tartas, torrejas, al horno o cubiertas.

Pera
Se consume fresca o en lata, se usa para hacer sidras, mermeladas, almíbares, jugos y licores.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Contiene pectina, una fibra soluble que ayuda a prevenir la formación de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos.
- Es rica en fibra que baja los niveles de colesterol.
- Es rica en taninos, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias.
- Aporta minerales necesarios para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Los principales productores de:

- Chihuahua
- Coahuila
- Puebla
- Puebla
- Veracruz
- Michoacán

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Puedes comprobar que están maduras tomándolas por el centro y aplicándoles una ligera presión, si la carne es firme o la piel se arruga ligeramente, la manzana está en su punto.

Para saber si las peras están maduras deben ceder a la leve presión con el dedo.

Se conservan en perfecto estado durante días a temperatura ambiente, o puedes conservarlas en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico.

No las guardes en bolsas de plástico, basta con ponerlas en un lugar fresco, seco y protegido de la luz, o en el refrigerador si quieres retrasar su maduración.

ALGUNAS VARIEDADES

Golden Delicious

Es una de las más cultivadas en el mundo. De color amarillo verdoso, es muy aromática, jugosa y dulce.

D'Anjou

Originaria de Francia, es grande, de color amarillo con manchas rosadas y muy aromática.

Starking

Es de las más conocidas; su piel es brillante con estrías rojas y verdosas, la carne es amarillenta y crujiente y es de sabor dulce.

Bartlett

Proviene de Inglaterra, es grande y de forma alargada. Su color es amarillo dorado, con manchas rosadas y pintitas cafés.

RECOMENDACIÓN

Para evitar que las manzanas o peras se oxiden una vez abiertas o peladas, sumérgelas en agua fría con un chorrito de jugo de limón.

Fuentes
- Consume manzana mexicana, en http://ficeda.com.mx/ficeda/app/webroot/_archivos/093%20CONSUME%20MANZANA.pdf
- El cultivo de la pera, en https://www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/peras.htm
- Panorama Agroalimentario 2020, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2020/Atlas-Agroalimentario-2020

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

La sal en tu mesa

Al reducir su consumo cuidas tu salud y mejoras tu paladar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

Cuando "algo" le da ese sabor que deja un regusto a satisfacción, como la amistad, el amor y los momentos de alegría decimos que es "la sal de la vida". Así nos expresamos cuando nuestra existencia se individualiza al punto de parecer única, incomparable.

No obstante, en términos no metafóricos, el abuso en el consumo de la sal (como el azúcar) puede derivar en complicaciones para la salud que debemos evitar, y como consumidores, mantenernos informados acerca de sus beneficios y perjuicios.

Este compuesto formado por cloruro y sodio, incoloro y que ha sido apreciado por y para realzar el sabor de la comida, conservar los alimentos y evitar su putrefacción, ha tenido una larga evolución y una profunda influencia en el desarrollo de la historia. Un ejemplo de ello es la palabra "salario", cuyo origen se remonta a la época romana, y que correspondía al pago (en sal) que se destinaba a los soldados que vigilaban la Vía Salaria (camino que iba de las salitreras de Ostia a Roma con el único fin de llevar sal). En Grecia, por ejemplo, los esclavos eran intercambiados por sal. Es así que, alguna vez, este compuesto fue equivalente al oro y jugó un papel imperante en la economía mundial.

Actualmente, para obtener la sal que consumimos, el cloruro de sodio (que solo puede provenir de los océanos o de las rocas que han sido erosionadas por el agua de los mares) se solubiliza para eliminar las impurezas como magnesio y calcio, y el resultado se somete al proceso de evaporación del agua, formando cristales de diferentes formas, como los que vemos en los saleros de nuestras mesas.

No obstante este recorrido histórico y la valoración de su importancia para la humanidad, a diario nos aconsejan que moderemos la ingesta de sal para evitar afecciones relacionadas con su consumo, aunque en ocasiones se queda en mera recomendación, sin que sometamos a un juicio consciente e informado nuestra decisión.

No es suficiente con quitar el salero de la mesa.

Sabemos que el exceso de sodio es un problema de salud que da pie a enfermedades del sistema cardíaco como la hipertensión, pero también está asociado a la retención de líquidos.

Es común pensar que la sal que agregamos al cocinar o al comer es la culpable de las enfermedades relacionadas con su consumo, pero pasamos por alto la que ya está en los alimentos, y quizá la más importante, la que proviene de los alimentos procesados. Así que si dejamos de agregar sal a los alimentos, realmente estamos evitándola muy poco.

Antes de seguir adelante es precisa una aclaración: el cloruro y el sodio son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, pues contribuyen a regular la presión arterial, equilibrar fluidos en el cuerpo –siendo necesarios para evitar la deshidratación o sobrehidratación–, y participan activamente en el adecuado desempeño de músculos y nervios. Además, facilitan la absorción de nutrimentos como la glucosa y los aminoácidos.

Si su consumo es reducido, no origina problemas, pero abusar de su ingesta desencadena, como ya sabemos, graves riesgos para la salud. Es preciso saber qué alimentos procesados contienen altos índices de sodio, con el fin de evitarlos.

Estudios DE Calidad PROFECO

Alimentos con alto contenido de sodio

Algunos alimentos exceden su contenido de sodio, conoce cuáles son y cuida tu salud.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Debido a los cambios en los hábitos alimentarios y a la industrialización de alimentos se ha generado un aumento en el consumo de productos que contienen cantidades elevadas de sodio.

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 17 de marzo al 14 de mayo del 2021.
Periodo de adquisición de producto: del 17 de marzo al 28 de abril del 2021.
Marcas analizadas: 80.
Pruebas realizadas: 275.

El sodio es necesario

El sodio, en cantidades adecuadas, tiene varias funciones necesarias para el buen funcionamiento del organismo; exceder su consumo en la dieta diaria puede ocasionar varios problemas.

La recomendación de ingesta de sodio de la OMS es válida para todas las personas, hipertensas o no.

En exceso cobra vidas

La principal causa de muertes por enfermedad la constituyen las llamadas "enfermedades no transmisibles", como son la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares; la ingesta de gran cantidad de sodio se ha asociado con varias de estas enfermedades.

Hipertensión arterial en México

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Secretaría de Salud:

- 1 de cada 4 adultos en México padece hipertensión arterial, es decir 25.5% de la población.
- Aproximadamente el 40% ignora padecer esta enfermedad, ello repercute en su salud.
- Del 60% que conoce su diagnóstico, solamente la mitad están controlados.[2]

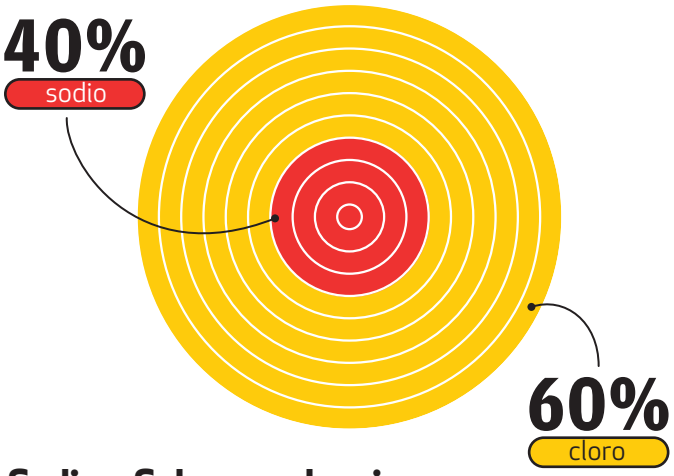
Recomendación de la Organización Mundial de la Salud

A nivel mundial las personas consumen más (o mayor) cantidad de sodio del que necesitan para su actividad fisiológica, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió directrices de Ingesta de sodio en adultos y niños, recomendando reducir su ingesta por debajo de los 2000 mg (5 g de sal) al día en el caso de los adultos. Cuando se trate de los niños, debe reducirse para que sea proporcional a sus necesidades energéticas.[1]

Con esta recomendación la OMS busca contribuir a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.

5 gramos al día

[1] "Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños", en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf?ua=1&ua=1
[2] "Hipertensión arterial un problema de salud pública en México", página de internet: https://www.insp.mx/avisos/5398-hipertension-arterial-problema-salud-publica.html



Sodio y Sal no son lo mismo

El cloruro de sodio, conocido comúnmente como sal, es un compuesto de estructura cristalina que abunda en la naturaleza, está compuesta aproximadamente por 40% de sodio y 60% de cloro.

Perfil de nutrientes

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) elaboró un modelo de perfil de nutrientes para que los Estados Miembro pudieran usarlos en la formulación de normas y reglamentos aplicables a alimentos y bebidas no alcohólicas, hipercalóricos y de poco valor nutritivo. En este perfil se consideró al sodio debido a que los estudios realizados en la población muestran tendencias preocupantes de un desplazamiento de la alimentación tradicional por productos procesados, los cuales contienen mayor contenido de sodio.[3]

Sodio en la dieta

Aun cuando la mayor fuente de sodio en nuestra dieta puede ser la sal, hay otra pequeña parte que se ingiere también a través de alimentos industrializados que adicionan aditivos, saborizantes o conservantes.

Sabor salado

Algunos alimentos sorprendentemente pueden tener un alto contenido de sodio aun sin tener sabor salado; en la sal, el sabor salado corresponde al cloro. La percepción de lo salado se va formando con el tiempo en función de la intensidad, naturaleza, concentración de la sal y hábitos, por eso no podemos usar únicamente nuestro sentido del gusto para juzgar con exactitud el contenido de sodio en un alimento.

Los encurtidos y la salsa de soya (altos en sodio) tienen sabor salado, otros, como los cereales contienen sodio, pero su sabor no es salado. Además, alimentos que se consumen varias veces al día, como el pan, pueden incrementar mucho la cantidad total de sodio que se ingiere a lo largo del día, aunque una porción individual no sea alta en sodio.

[3] "Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud", página de internet: https://iris.paho.org/handle/10665.2/18622

[4] "El sodio en su dieta. Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo", página de internet: https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta

Modificación a la NOM-051-SCFI/SSA-2010

Tomando como base el perfil de la OPS, en México la modificación a la norma NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria" establece el nuevo sistema de etiquetado frontal basado en sellos de advertencia y leyendas precautorias, donde se encuentra el sello de "EXCESO SODIO".

En su primera fase establece que los alimentos que tengan mayor o igual a 350 mg de sodio por 100 ml o 100 g deben ostentar el sello de "EXCESO SODIO", así como las bebidas sin calorías que tengan mayor o igual a 45 mg por 100 ml.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

80 productos de diferentes categorías que presentaban el sello de "**EXCESO SODIO**", como:

Producto	Cantidad
Salsas picantes	3
Salsas de soya	3
Cereales para el desayuno	9
Galletas	10
Tortillas de harina	3
Tostadas de maíz	3
Frijoles envasados	2
Palomitas para microondas	2
Cacahuates	9
Mostaza	4
Salsa de tomate Cátsup	5
Mayonesa	3
Botanas	10
Atún enlatado	3
Rajas y Chiles envasados	5
Sardinas en salsa de tomate	3
Salsas Barbecue	3

En todos los casos se evaluó:

Información comercial
El cumplimiento de los etiquetados de los productos con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", destacando que la información ostentada fuera veraz respecto al sello de advertencia de sodio.

Contenido neto
Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.

Sodio
Se adquirieron productos con el sello de advertencia de "EXCESO SODIO" y se verificó la cantidad de sodio que contenían por empaque y en diferentes porciones.

Post
Oreo O's
Honey Bunches of Oats
with real Strawberries
Cocoa Pebbles
Nestlé
Lucky Charms
Malt-O-Meal
Cinnamon Toasters
Honey Bunches of Oats
Frosted
Cinnamon Toast Crunch
Heinz
Tomato Ketchup
La Costeña
Del Monte
Heinz
Mostaza
French's
Mostaza
McCormick
Heinz
La Costeña
Totis
Donitas
Takis
Runners
Queso Totis
Quesabritas
Fritos
Doritos
Susalia
Churri Nopal
Churrumais
Cheetos
15 Tortillas de Harina
Mission
Tortillas de Harina
Tía Rosa
Tortillinas
12
Valentina
Tamazula
Botanera
Kikkoman
San Marcos
La Morena
La Costeña
Golden Hills
Rajas de Jalapeños
Clemente Jacques
Jalapeños en Escabeche
Chipotle
Dolores
Calmex
Dorado
Kacang
Mafer
Karate
Kacang
Hot Nuts
Original
Precissimo
Salados
Mafer
Golden Nuts
Kacang
Calmex
Yavaros
Sardina
Heinz
Salsa BBQ
Masterpiece
Original
Hunt's
Salsa BBQ
La Sierra
Frijoles Negros Enteros
Isadora
Enteros Negros
Soriana
Palomitas de Maíz
Natural
Act II
Natural
Charras
Tosta fast
Tostadas
Milpa Real
Tostadas
Onduladas
Saladitas
Gamesa
precissimo
Galletas sabor Coco
Ritz
Mini Rollos
Oreo
Gamesa
Clásicas
Flor de Naranja
Marías
Doradas
Rica textura hojaldrada
Gamesa
Clásicas
Maravillas
Emperador
Piruetas
Emperador
Sabor a Chocolate
Libera tu poder
Animalitos
Gamesa

SALSAS PICANTES

Los resultados de los productos analizados tienen una gran cantidad de sodio por 100 gramos de producto, todos tienen más de 1600 mg. En estos productos es muy importante la cantidad que se consume ya que entre más cantidad más sodio, además hay que considerar a qué alimento acompaña. Por ejemplo, en el Estudio de Calidad de Papas Fritas, publicado en febrero de este año (edición 528), se consideró que un producto de 100 g de papas contiene 770 mg de sodio, y si adicionamos 30 g de salsa picante Tamazula con 695 mg se estarían consumiendo 1465 mg de sodio, lo que equivaldría al 73.3% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS al día.

Precios Promedio de Alimentos con Alto Contenido en Sodio en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey y Puebla levantados del 26 al 30 de abril, el 7 y el 12 de mayo del 2021.

Precio promedio

La Botanera México / 354 ml (370 g)		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	6,670 mg/envase
	mg por 100 g	1,803 mg/100 g

Tamazula México / 250 ml		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	5,794 mg/envase
	mg por 100 g	2,318 mg/100 g

Valentina México / 250 ml		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,058 mg/envase
	mg por 100 g	1,623 mg/100 g

*Las muestras se pesaron, por ello aunque el contenido neto del producto esté expresado en ml, el contenido de sodio está expresado por gramos de producto.

SALSAS DE SOYA

Acompañan o refuerzan el sabor de carnes y pescados, tienen cantidades muy elevadas de sodio, por cada 100 g de producto llegan a tener más de 3800 miligramos de sodio. Es importante seguir las instrucciones de uso ya que entre más cantidad consumas, más sodio ingerirás. Para preparar pescado indican 12 g, pudiendo consumir hasta 633 mg en una porción.

KIKKOMAN E.U.A. / 148 ml		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	7,809 mg/envase
	mg por 100 g	5,276 mg/100 g

Maggi México / 290 ml		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	11,146 mg/envase
	mg por 100 g	3,843 mg/100 g

Thai Prestige Tailandia / 300 ml		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	12,603 mg/envase
	mg por 100 g	4,201 mg/100 g

*Las muestras se pesaron, por ello aunque el contenido neto del producto esté expresado en ml, el contenido de sodio está expresado por gramos de producto.

Productos ordenados alfabéticamente.

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Los cereales también contienen sodio, aquí es muy importante considerar la porción de consumo que generalmente se indica en los envases, porciones de 30 g, aunque a veces por la naturaleza del cereal nos podemos servir más de esta cantidad sin darnos cuenta. Ten cuidado cuando lo comas, ya que dependiendo del producto puedes llegar a consumir hasta 634 mg de sodio, lo que equivaldría al 31.7% de la ingesta recomendada por la OMS al día.

SODIO 588 mg/100 g

$72

Cinnamon Toast Crunch
E.U.A. / 340 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,998 mg/empaque
	mg por 30 g	176 mg/30 g

SODIO 347 mg/100 g

$47

Cookie CRISP
México / 392 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,360 mg/empaque
	mg por 30 g	104 mg/30 g

SODIO 634 mg/100 g

$75

Lucky Charms
E.U.A. / 297 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,884 mg/empaque
	mg por 30 g	190 mg/30 g

SODIO 512 mg/100 g

$58

Cinnamon TOASTERS
E.U.A. / 340 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,742 mg/empaque
	mg por 30 g	154 mg/30 g

SODIO 591 mg/100 g

$57

COCOA PEBBLES
E.U.A. / 311 g

IInformación al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,837 mg/empaque
	mg por 30 g	177 mg/30 g

SODIO 601 mg/100 g

$88

HONEY BUNCHES of OATS
E.U.A. / 382 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	2,297 mg/empaque
	mg por 30 g	180 mg/30 g

SODIO 558 mg/100 g

$95

HONEY BUNCHES of OATS
E.U.A. / 368 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	2,052 mg/empaque
	mg por 30 g	167 mg/30 g

SODIO 557 mg/100 g

$76

OREO O'S
E.U.A. / 311 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,732 mg/empaque
	mg por 30 g	167 mg/30 g

SODIO 332 mg/100 g

$54

VALLEY FOODS
México / 420 g

Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por empaque	1,394 mg/empaque
	mg por 30 g	100 mg/30 g

GALLETAS

Normalmente pensamos que solo las saladas contienen sodio pero también las dulces lo contienen. En estos productos también se mencionan las porciones de consumo de 30 g, sin embargo normalmente se consumen alrededor de 100 g, y dependiendo del producto puedes consumir hasta 1554 mg de sodio en las saladas y hasta 562 mg de sodio en las dulces.

Galletas Saladas

SODIO 243 mg/30 g

$36

RITZ México / 308 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 2,497 mg/empaque
	mg por 100 g: 811 mg/100 g

SODIO 466 mg/30 g

$16

SALADITAS México / 143 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 2,223 mg/empaque
	mg por 100 g: 1,554 mg/100 g

Galletas

SODIO 450 mg/100 g

$27

EMPERADOR (sabor chocolate) / México / 273 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 1,228 mg/empaque
	mg por 30 g: 135 mg/30 g

SODIO 562 mg/100 g

$32

Animalitos México / 500 g	
Información al consumidor	
Tuvo hasta 3.6% menos del contenido neto declarado	
Sodio	mg por empaque: 2,812 mg/empaque
	mg por 30 g: 169 mg/30 g

SODIO 442 mg/100 g

$48

CLÁSICAS (Flor de Naranjo) / México / 600 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 2,653 mg/empaque
	mg por 30 g: 133 mg/30 g

SODIO 452 mg/100 g

$34

CLÁSICAS Maravillas México / 464 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 2,099 mg/empaque
	mg por 30 g: 136 mg/30 g

SODIO 469 mg/100 g

$37

Marías DORADAS México / 513 g	
IInformación al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 2,406 mg/empaque
	mg por 30 g: 141 mg/30 g

SODIO 392 mg/100 g

$26

OREO México / 273.6 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 1,071 mg/empaque
	mg por 30 g: 117 mg/30 g

SODIO 465 mg/100 g

$35

Piruetas EMPERADOR México / 403 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 1,874 mg/empaque
	mg por 30 g: 140 mg/30 g

SODIO 332 mg/100 g

$35

precissimo (sabor Coco) México / 540 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por empaque: 1,794 mg/empaque
	mg por 30 g: 100 mg/30 g

Productos ordenados alfabéticamente.

TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO

Las tortillas de harina de trigo contienen sodio, cuatro tortillas Tía Rosa tienen 765 mg de sodio y el contenido de sodio por tortilla es de 194 mg por pieza. Esto se debe considerar cuando se elabora una sincronizada con una rebanada de jamón y una rebanada de queso manchego, que puede llegar a proporcionar hasta 507 mg de sodio, lo que equivaldría al 25.4% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS al día. Toma en cuenta que el jamón, de acuerdo a la edición de agosto del 2020 (522), tiene hasta 1130 mg de sodio y que el queso manchego, de acuerdo a la edición de abril del 2020 (518), tiene hasta 1406 mg por 100 g.

SODIO 165 mg/tortilla

$13

mission México / 250 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
peso tortilla promedio (g)	
24.2 g	
Sodio	mg por empaque: 1,709 mg/empaque
	mg por 100 g: 684 mg/100 g

SODIO 194 mg/tortilla

$16

TORTILLINAS México / 306 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
peso tortilla promedio (g)	
25.4 g	
Sodio	mg por empaque: 2,342 mg/empaque
	mg por 100 g: 765 mg/100 g

SODIO 136 mg/tortilla

$15

Tortillería Del Barrio México / 315 g	
Información al consumidor	
Tuvo hasta 3.4% menos del contenido neto declarado	
peso tortilla promedio (g)	
20.5 g	
Sodio	mg por empaque: 2,085 mg/empaque
	mg por 100 g: 662 mg/100 g

TOSTADAS DE MAÍZ

Son complemento para varios alimentos, considéralo cuando las consumas ya que 8 tostadas solas te proporcionarán, dependiendo del producto, hasta 825 mg de sodio, lo que equivaldría al 41.3% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS al día.

SODIO 68 mg/tostada

$28

CHARRAS México / 300 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
peso tostada promedio (g)	
11.3 g	
Sodio	mg por empaque: 1,803 mg/empaque
	mg por 100 g: 601 mg/100 g

SODIO 103 mg/tostada

$25

Milpa Real México / 360 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
peso tostada promedio (g)	
11.7 g	
Sodio	mg por empaque: 3,177 mg/empaque
	mg por 100 g: 882 mg/100 g

SODIO 69 mg/tostada

$20

Toto fast (deshidratadas) / México / 200 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
peso tostada promedio (g)	
10.5 g	
Sodio	mg por empaque: 1,317 mg/empaque
	mg por 100 g: 658 mg/100 g

FRIJOLES ENVASADOS

Las porciones que ostentan en su etiqueta son de 130 g, y llegan a tener, dependiendo del producto, hasta 464 mg de sodio, lo que equivaldría al 23.2% de la ingesta recomendada por la OMS al día.

Isadora México / 454 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,527 mg/envase
	mg por 100 g	336 mg/100 g

La Sierra México / 560 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,999 mg/envase
	mg por 100 g	357 mg/100 g

PALOMITAS DE MICROONDAS, CACAHUATES Y BOTANAS

Los consumimos entre comidas y hay que tener en cuenta que las porciones que se ostentan en las etiquetas son de 30 g. Los datos de la declaración nutrimental de acuerdo a la modificación de la norma NOM-051-SCFI/SSA1-2010 deben ostentarse por 100 g. Si comemos todo el contenido del empaque de palomitas, dependiendo del producto, podemos llegar a consumir hasta 451 mg de sodio. Para el caso de los cacahuates hasta 1517 mg de sodio, lo que equivaldría al 73.3% de la ingesta recomendada por la OMS al día, y las botanas 2542 mg de sodio, exceden los 2000 mg recomendados por la OMS.

PALOMITAS PARA MICROONDAS SABOR NATURAL

ACT II México / 90 g		
Información al consumidor		
Tuvo hasta 6.3% menos del contenido neto declarado		
Sodio	mg por 100 g	421 mg/100 g

Soriana México / 99 g		
Información al consumidor		
Tuvo hasta 7.2% menos del contenido neto declarado		
Sodio	mg por 100 g	456 mg/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

CACAHUATES

Cacahuates estilo japonés

SODIO 602 mg/empaque

$16

karate México / 154 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 391 mg/100 g

SODIO 785 mg/empaque

$32

Mafer México / 180 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 436 mg/100 g

SODIO 719 mg/empaque

$30

KACANG México / 185 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 388 mg/100 g

Cacahuates cubiertos sabor chile y limón

SODIO 1,517 mg/empaque

$34

HOT NUTS México / 200 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 759 mg/100 g

SODIO 510 mg/empaque

$30

KACANG México / 185 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 276 mg/100 g

Cacahuate salado

SODIO 625 mg/empaque

$18

GOLDEN NUTS México / 100 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 625 mg/100 g

SODIO 1,021 mg/empaque

$32

Mafer México / 180 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 567 mg/100 g

SODIO 961 mg/empaque

$29

KACANG México / 185 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 520 mg/100 g

SODIO 1,099 mg/empaque

$20

precissimo México / 200 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 550 mg/100 g

BOTANAS CON LAS QUE DEBES TENER CUIDADO

Cheetos TORCIDITOS	
México / 240 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 667 mg/100 g

CHURRUMAIS	
México / 185 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 529 mg/100 g

Doritos NACHO	
México / 223 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 450 mg/100 g

Frit-os	
México / 265 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 472 mg/100 g

SUSALIA Horneadas	
México / 200 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 531 mg/100 g

Quesabritas	
México / 170 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 758 mg/100 g

Que Totis	
México / 120 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 1,181 mg/100 g

Runners	
México / 280 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 773 mg/100 g

Takis	
México / 280 g	
IInformación al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 908 mg/100 g

Totis DONITAS	
México / 110 g	
Información al consumidor	
✔ Completa	
Sodio	mg por 100 g: 1,345 mg/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

MOSTAZA, MAYONESA Y SALSA CÁTSUP

Estos productos normalmente son utilizados para aderezar los alimentos, pero hay que tener cuidado ya que en un hot dog estarías consumiendo, dependiendo del producto, hasta 1212 mg de sodio, lo que equivaldría al 60.6% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS al día. Esto considerando porciones de 30 g de mostaza y cátsup, una porción de 15 g de mayonesa y la salchicha, que de acuerdo a la edición de agosto del 2020 (522), que tiene hasta 1015 mg de sodio por 100 g de producto.

MOSTAZA

SODIO 375 mg/30 g

$20

French's E.U.A. / 226 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	2,829 mg/envase
	mg por 100 g	1,252 mg/100 g

SODIO 400 mg/30 g

$21

HEINZ México / 226.6 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	3,024 mg envase
	mg por 100 g	1,334 mg/100 g

SODIO 482 mg/30 g

$21

McCORMICK México / 260 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,174 mg/envase
	mg por 100 g	1,606 mg/100 g

SODIO 478 mg/30 g

$16

precissimo México / 260 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,144 mg/envase
	mg por 100 g	1,594 mg/100 g

MAYONESA

SODIO 90 mg/15 g

$29

HEINZ México / 390 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	2,335 mg/envase
	mg por 100 g	599 mg/100 g

SODIO 115 mg/15 g

$17

La Costeña México / 190 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,455 mg/envase
	mg por 100 g	766 mg/100 g

SODIO 92 mg/15 g

$25

McCORMICK México / 285 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,754 mg/envase
	mg por 100 g	616 mg/100 g

SALSA CÁTSUP

CLEMENTE JACQUES México / 454 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,541 mg/envase
	mg por 100 g	1,000 mg/100 g

HEINZ México / 397 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,051 mg/envase
	mg por 100 g	1,020 mg/100 g

La Costeña México / 220 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	2,645 mg/envase
	mg por 100 g	1,202 mg/100 g

Tasty México / 280 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	2,452 mg/envase
	mg por 100 g	876mg/100 g

Imitación salsa de tomate Cátsup

Del Monte México / 650 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	5,691 mg/envase
	mg por 100 g	876 mg/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

ATÚN ENVASADO

Normalmente consumimos todo el envase, dependiendo del producto podemos llegar a consumir hasta 582 mg de sodio, lo que equivaldría al 29.1% de la ingesta recomendada por la OMS, esto sin considerar las tostadas o galletas saladas con que lo acompañes.

Atún con chipotle

$18

Contenido de sodio 582 mg/envase

Atún Dolores México / 135 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por 100 g	431 mg/100 g

Atún en aceite en hojuelas

$16

Contenido de sodio 443 mg/envase

CALMEX México / 140 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por 100 g	316 mg/100 g

Atún con verduras en agua

$14

Contenido de sodio 483 mg/envase

EL DORADO México / 135 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por 100 g	358 mg/100 g

SARDINAS EN SALSA DE TOMATE

Normalmente no se consume todo el envase, pero la porción que se ostenta en etiqueta son 50 g, sin embargo por 100 g, dependiendo del producto, podemos llegar a consumir hasta 427 mg de sodio, lo que equivaldría al 21.3% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS, esto sin considerar las tostadas que acompañen su consumo.

$34

SODIO 427 mg/100 g

CALMEX México / 425 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,814 mg/envase
	mg por 50 g	213 mg/50 g

$29

SODIO 271 mg/100 g

Fresh LABEL Ecuador / 425 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,153 mg/envase
	mg por 50 g	136 mg/50 g

$33

SODIO 291 mg/100 g

Yavaros México / 425 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	1,236 mg/envase
	mg por 50 g	145 mg/50 g

RAJAS Y CHILES ENVASADOS

La porción recomendada es de 30 g, y dependiendo del producto puedes llegar a consumir hasta 618 mg de sodio, lo que equivaldría al 30.9% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS, esto considerando que solo se trata de este acompañante.

Jalapeños enteros en escabeche

SODIO 348 mg/30 g

$16

CLEMENTE JACQUES México / 380 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	4,414 mg/envase
	mg por 100 g	1,161 mg/100 g

SODIO 351 mg/30 g

$17

La Costeña México / 340 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	3,977 mg/envase
	mg por 100 g	1,170 mg/100 g

Rajas de jalapeño en escabeche

SODIO 618 mg/30 g

$15

GOLDEN HILLS México / 380 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	7,834 mg/envase
	mg por 100 g	2,062 mg/100 g

SODIO 465 mg/30 g

$18

LA MORENA México / 380 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	5,890 mg/envase
	mg por 100 g	1,550 mg/100 g

SODIO 576 mg/30 g

$17

San Marcos México / 380 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	7,298 mg/envase
	mg por 100 g	1,921 mg/100 g

Productos ordenados alfabéticamente.

SALSA BARBECUE

Estas salsas refuerzan el sabor de las carnes, la porción ostentada en empaques es de 35 g y es importante seguir las instrucciones de uso, ya que entre más cantidad consumes más sodio ingieres llegando a consumir 913 mg por 100 g de producto, lo que equivaldría al 45.7% de la ingesta de sodio recomendada por la OMS.

HEINZ México / 390 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	3,560 mg/envase
	mg por 100 g	913 mg/100 g

Hunts México / 620 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	3,853 mg/envase
	mg por 100 g	622 mg/100 g

KC Masterpiece E.U.A. / 510 g		
Información al consumidor		
✔ Completa		
Sodio	mg por envase	3,321 mg/envase
	mg por 100 g	651 mg/100 g

CONCLUSIONES

NO CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

En cuanto al contenido neto declarado los siguientes productos no cumplieron:

Animalitos
México / 500 g

Tortillería Del Barrio
México / 315 g

ACT II
México / 90 g

Soriana
México / 99 g

EXCEDEN EN SODIO

Los productos analizados presentaron el sello de "EXCESO SODIO". Los contenidos de sodio varían entre ellos; sin embargo, se debe considerar que algunos son aderezos o salsas que se consumen solo por porciones, otros se consumen completos y otros requieren preparación, por lo que las cantidades que se ingieren dependen de las instrucciones de uso.

PRESENTAN COMPLETA SU INFORMACIÓN

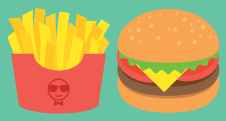
Todas las marcas analizadas presentaron completa su información conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

NO SE APLICÓ LA MODIFICACIÓN A LA NOM

Dado que la modificación a la norma entró en vigor a partir del 1 de abril y los productos fueron adquiridos antes de su entrada en vigor, esta no se aplicó; sin embargo, el 79% de ellos ya cuenta con los cambios establecidos respecto a la declaración nutrimental, y en cuanto a los sellos y leyendas precautorias el 100% ya los aplican.

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SAL

Según la OMS existen ideas que no son ciertas acerca de la reducción del consumo de sal, como:

MITO	REALIDAD
CUANDO HACE CALOR Y HAY HUMEDAD, UNO TRANSPIRA Y SE NECESITA MÁS SAL EN LA ALIMENTACIÓN.	EL SUDOR CONTIENE POCA SAL Y POR LO TANTO NO ES NECESARIO AGREGAR MÁS, INCLUSO EN LOS DÍAS CÁLIDOS Y HÚMEDOS. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE BEBER MUCHA AGUA.
LA SAL AGREGADA EN LA COCCIÓN NO ES LA FUENTE PRINCIPAL DE LA INGESTA DE SAL.	 EN MUCHOS PAÍSES, ALREDEDOR DEL 80% DE LA SAL EN LA ALIMENTACIÓN PROVIENE DE LOS ALIMENTOS ELABORADOS.
LOS ALIMENTOS SIN SAL NO TIENEN SABOR.	TAL VEZ SEA CIERTO AL PRINCIPIO, PERO LAS PAPILAS GUSTATIVAS SE VAN HABITUANDO A LA DISMINUCIÓN DE LA SAL, Y ES PROBABLE QUE UNO ACABE POR APRECIAR LOS ALIMENTOS Y ENCONTRARLES MÁS SABOR.
SOLO LAS PERSONAS MAYORES DEBEN PREOCUPARSE POR LA CANTIDAD DE SAL QUE CONSUMEN.	EL HECHO DE CONSUMIR DEMASIADA SAL AUMENTA LA TENSIÓN ARTERIAL A CUALQUIER EDAD.

MITO	REALIDAD
LA SAL MARINA NO ES 'MEJOR' QUE LA REFINADA POR EL SIMPLE HECHO DE QUE SEA 'NATURAL'	CUALQUIERA QUE SEA EL ORIGEN DE LA SAL, ES EL SODIO EL CAUSANTE DE PROBLEMAS DE SALUD.
NO SE NECESITA SAL PARA QUE LOS ALIMENTOS TENGAN UN SABOR APETITOSO.	EL AJUSTE DE LAS PAPILAS GUSTATIVAS LLEVA CIERTO TIEMPO, PERO CUANDO UNO SE HABITÚA A INGERIR MENOS SAL ES MÁS PROBABLE QUE SE APRECIEN LOS ALIMENTOS Y QUE SE RECONOZCA UNA GAMA MÁS AMPLIA DE SABORES.
LOS ALIMENTOS RICOS EN SAL TIENEN UN GUSTO SALADO.	CIERTOS ALIMENTOS RICOS EN SAL NO PARECEN TAN SALADOS PORQUE A VECES SE LES AÑADE INGREDIENTES COMO AZÚCARES PARA DISIMULAR EL SABOR. ES IMPORTANTE LEER LAS ETIQUETAS PARA CONOCER EL CONTENIDO EN SODIO.
LA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL PODRÍA SER NOCIVA PARA LA SALUD.	ES MUY DIFÍCIL CONSUMIR MUY POCA SAL DADO QUE ESTÁ PRESENTE EN GRAN CANTIDAD DE ALIMENTOS DE LA VIDA COTIDIANA.[5]

[5]"Reducir el consumo de sal", página de internet: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

EL DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio expresado en mg en 100 g de producto.

SALSAS PICANTES*

100 g

Tamazula 2,318 mg

La Botanera 1,803 mg

Valentina 1,623 mg

*Las muestras se pesaron, por ello aunque el contenido neto del producto esté expresado en ml, el contenido de sodio está expresado por gramos de producto.

SALSAS DE SOYA*

100 g

KIKKOMAN 5,276 mg

Thai Prestige 4,201 mg

Maggi 3,843 mg

*Las muestras se pesaron, por ello aunque el contenido neto del producto esté expresado en ml, el contenido de sodio está expresado por gramos de producto.

CEREALES PARA EL DESAYUNO

100 g

Lucky Charms **634 mg**

HONEY BUNCHES of OATS **601 mg**

COCOA PEBBLES **591 mg**

Cinnamon Toast Crunch **588 mg**

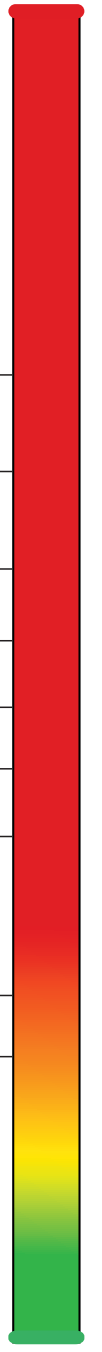
HONEY BUNCHES of OATS **558 mg**

OREO O'S **557 mg**

Cinnamon TOASTERS **512 mg**

Cookie CRISP **347 mg**

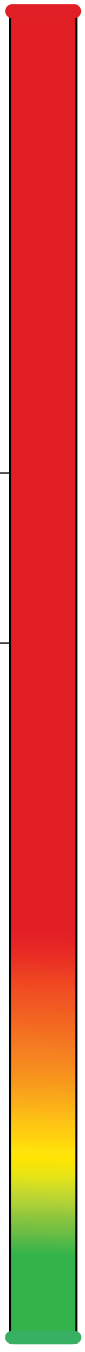
VALLEY FOODS **332 mg**



GALLETAS SALADAS

100 g

RITZ **811 mg**



EL DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio expresado en mg en 100 g de producto.

GALLETAS

100 g

Animalitos **562 mg**

Marías DORADAS **469 mg**

Piruetas EMPERADOR **465 mg**

CLÁSICAS Maravillas **452 mg**

EMPERADOR **450 mg**

CLÁSICAS **442 mg**

OREO **392 mg**

precissimo **332 mg**

TORTILLAS DE HARINA

100 g

TORTILLINAS **765 mg**

mission **684 mg**

Tortillería Del Barrio **662 mg**

TOSTADAS DE MAÍZ

100 g

Milpa Real **882 mg**

Toto fast **658 mg**

CHARRAS **601 mg**

FRIJOLES NEGROS ENTEROS

100 g

La Sierra **357 mg**

Isadora **336 mg**

EL DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio expresado en mg en 100 g de producto.

PALOMITAS PARA MICROONDAS SABOR NATURAL

100 g

Soriana **456 mg**

ACT II **421 mg**

CACAHUATES ESTILO JAPONÉS

100 g

Mafer **436 mg**

karate **391 mg**

KACANG **388 mg**

CACAHUATES CUBIERTOS SABOR CHILE Y LIMÓN

100 g

HOT NUTS 759 mg

KACANG 276 mg

CACAHUATE SALADO

100 g

GOLDEN NUTS 625 mg

Mafer 567 mg

precissimo 550 mg

KACANG 520 mg

EL DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio expresado en mg en 100 g de producto.

BOTANAS

100 g

Totis DONITAS **1,345 mg**

Que Totis **1,181 mg**

Takis **908 mg**

Runners **773 mg**

Quesabritas **758 mg**

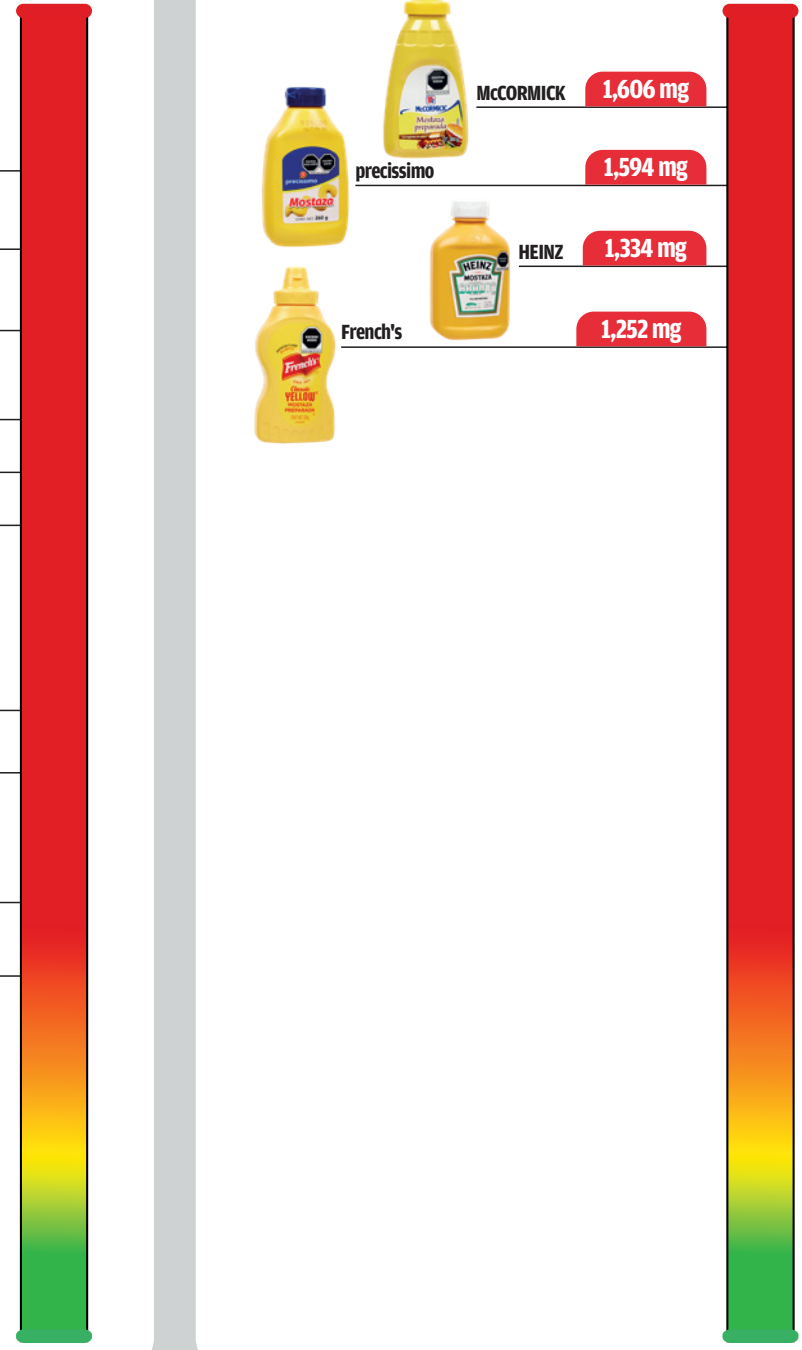
Cheetos TORCIDITOS **667 mg**

SUSALIA Horneadas **531 mg**

CHURRUMAIS **529 mg**

Frit-os **472 mg**

Doritos NACHO **450 mg**



MOSTAZA

100 g

McCORMICK **1,606 mg**

precissimo **1,594 mg**

HEINZ **1,334 mg**

French's **1,252 mg**

SALSA DE TOMATE CÁTSUP

100 g

La Costeña **1,202 mg**

HEINZ **1,020 mg**

CLEMENTE JACQUES **1,000 mg**

Tasty **876 mg**

Imitación Salsa de tomate Cátsup

** Del Monte **876 mg**

** Solamente se analizó este producto en su categoría.

MAYONESA CON JUGO DE LIMÓN

100 g

La Costeña **766 mg**

McCORMICK **616 mg**

HEINZ **599 mg**

EL DETECTOR DE SODIO

Te presentamos el contenido de sodio expresado en mg en 100 g de producto.

ATÚN ENLATADO

100 g

Atún con chipotle

Atún Dolores — 431 mg

Atún con verduras en agua

EL DORADO — 358 mg

Atún en aceite en hojuelas

CALMEX — 316 mg

SARDINAS EN SALSA DE TOMATE

100 g

CALMEX — 427 mg

Yavaros — 291 mg

Fresh LABEL — 271 mg

RAJAS Y CHILES ENVASADOS

100 g

Rajas de jalapeño en escabeche

GOLDEN HILLS **2,062 mg**

San Marcos **1,921 mg**

LA MORENA **1,550 mg**

Jalapeños enteros en escabeche

La Costeña **1,170 mg**

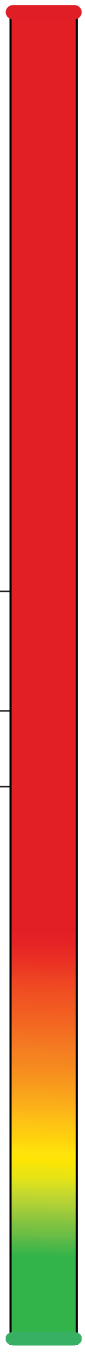
CLEMENTE JACQUES **1,161 mg**

SALSAS BARBECUE (BBQ) 100 g

HEINZ **913 mg**

KC Masterpiece **651 mg**

Hunts **622 mg**



CONSIDERACIONES

Lee las etiquetas
Antes de adquirir los productos lee las etiquetas, verifica su fecha de caducidad o consumo preferente.

Checa la declaración nutrimental
Revisa la declaración nutrimental en las etiquetas, compara y elige los alimentos con menos cantidades, además toma en cuenta las porciones que consumes.

Ten cuidado si eres hipertenso
Si padeces hipertensión debes consumir alimentos frescos y no ingerir sodio o hacerlo en cantidades muy bajas.

PARA NO OLVIDAR

- La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 g por día en promedio,es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.
- El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la disminución de la hipertensión arterial.
- Un consumo de sal inferior a 5 g (2 g de sodio) diarios en un adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.
- De acuerdo con la OMS se estima que cada año se podrían evitar 2.5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al recomendado.

UN DÍA CON EXCESO DE SODIO

Te presentamos un ejercicio de consumo de productos que, sin el control adecuado, combinados pueden llegar a sobrepasar la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2000 mg al día.

Si un día consumes:

Desayuno:

En el desayuno consumes 100 gramos de este cereal.

= 634 mg

Botana:

Durante el día comes todo el empaque de este producto.

= 2,542 mg

Comida:

En la comida combinas un envase de atún, 30 gramos de galletas y 15 gramos de mayonesa.

= 1,163 mg

Cena:

Dentro de la cena ingieres 3 tortillas de harina y 130 gramos de frijoles.

= 1,046 mg

En solo un día tu ingesta de sodio sería de:

= 5,385 mg

es decir:

269.2% más
de lo recomendado por la OMS **(2,000 mg).**

Ejercicio mostrado con la información de los productos ilustrados.

Daños a la salud por EXCESO DE SODIO

El sodio en grandes cantidades ocasiona retención de líquidos y padecimientos cardíacos.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

El cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar de manera adecuada, pues ayuda a la presión de la sangre y de los fluidos extracelulares así como en la función de los nervios y los músculos; sin embargo, en exceso puede ser dañino para tu salud.

Consumo recomendado de sodio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir no más de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a **2 gramos (2000 mg) de sodio**.

Sodio y sal

El sodio es un mineral presente en la sal junto con el cloruro, un electrolito. Considera que además del sodio que puedas ingerir en los alimentos procesados deberías sumarle el de los alimentos preparados en casa. Por ello, procura no salar en exceso tu comida.

Exceso de sodio

Los nuevos lineamientos de la norma de etiquetado establecen que un alimento sólido que contenga 350 mg o más en 100 g de producto deberá ostentar el sello de EXCESO DE SODIO.

El consumo recomendado de sodio es de 2 g al día.

¿QUÉ TE PUEDE PASAR SI CONSUMES MUCHO SODIO?

Si consumes sodio en exceso corres el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas o situaciones como:

Accidentes cerebrovasculares

Ocurren cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes, por lo que las células cerebrales comienzan a morir en minutos.

Son una emergencia médica y el tratamiento oportuno es crucial. La acción temprana puede reducir el daño cerebral y otras complicaciones.

Síntomas

- **Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo**: Se puede experimentar confusión, dificultad para articular las palabras o para entender lo que se dice.
- **Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna**: Puedes desarrollar entumecimiento súbito, debilidad o parálisis en la cara, el brazo o la pierna. Esto a menudo afecta solo un lado del cuerpo.
- **Problemas para ver con uno o ambos ojos**: Repentinamente puedes tener visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o puedes ver doble.
- **Dolor de cabeza**: Un dolor de cabeza súbito y grave que puede estar acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento puede indicar que estás teniendo un accidente cerebrovascular.
- **Problemas para caminar:** Puedes tropezar o perder el equilibrio, tener mareos repentinos o pérdida de coordinación.

Función inadecuada de los riñones

Cuando los riñones presentan alguna falla en su función significa que han perdido la mayoría de su capacidad para trabajar. Si esto te sucede puedes tener acumulación de productos de desecho y exceso de agua en tu cuerpo.

Síntomas

- Cambios en el olor y la micción de la orina.
- Dolor en la espalda o lumbar.
- Sabor metálico o a amoniaco en la boca.
- Mareos, náuseas y vómitos.

Hipertensión Arterial

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

Se calcula que en el mundo existen más de mil millones de personas con hipertensión. En México se estima que hay 30 millones.

Síntomas

La mayoría de las personas que la padecen no lo saben porque no tienen ningún síntoma, pero hay quienes pueden presentar:

- Dolor de cabeza intenso.
- Mareo.
- Zumbido de oídos.
- Sensación de ver lucecitas.
- Visión borrosa.
- Dolor en el pecho y/o lumbar.
- Tobillos hinchados.

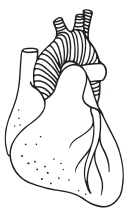
Retención de líquidos

Consumir sodio en exceso puede llevarte a retener líquidos (edema) bajo la piel, dentro de los tejidos que están fuera del sistema circulatorio, lo que conlleva al aumento de peso. Esto obliga a hígado, riñones y corazón a trabajar por encima de sus niveles normales.

Lo anterior tiene repercusiones importantes sobre el sistema cardiovascular, ya que eleva la presión arterial y ocasiona enfermedades renales, hepáticas e insuficiencia cardíaca.

Síntomas

- Inflamación, hinchazón o sensación de pesadez.
- Sensación de que la ropa, los zapatos, los anillos o los relojes están muy ajustados.
- Menor flexibilidad en las articulaciones de los brazos y las piernas, como los tobillos, las muñecas y los dedos.
- Piel brillante, tensa o apretada.
- Hendidura al ejercerle presión a la piel (esto no ocurre cuando el edema es grave).
- Aumento de peso repentino o rápido.
- Reducción de la orina.



El consumo excesivo de sodio provoca enfermedades relacionadas con el corazón y los riñones.

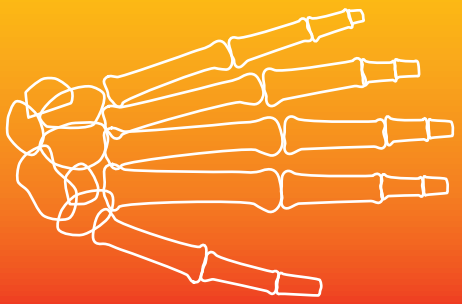
Fuentes
- Accider
- Edema,
- Exceso archivo,
- Hiperte
- El sodio

Disminución de la cantidad de calcio en el organismo

El consumo excesivo de sodio aumenta la excreción urinaria de calcio.

Síntomas

- Muchos calambres.
- Cabello y uñas quebradizas.
- Se duermen las extremidades.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Lesiones óseas frecuentes.



ıte cerebrovascular, en https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113
en https://medlineplus.gov/spanish/edema.html
de sal y azúcar puede provocar el desarrollo de enfermedades crónicas: IMSS, en http://www.imss.gob.mx/prensa/
/201808/218
nsión Arterial, en http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial
ı en su dieta, en https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta

RECOMENDACIONES

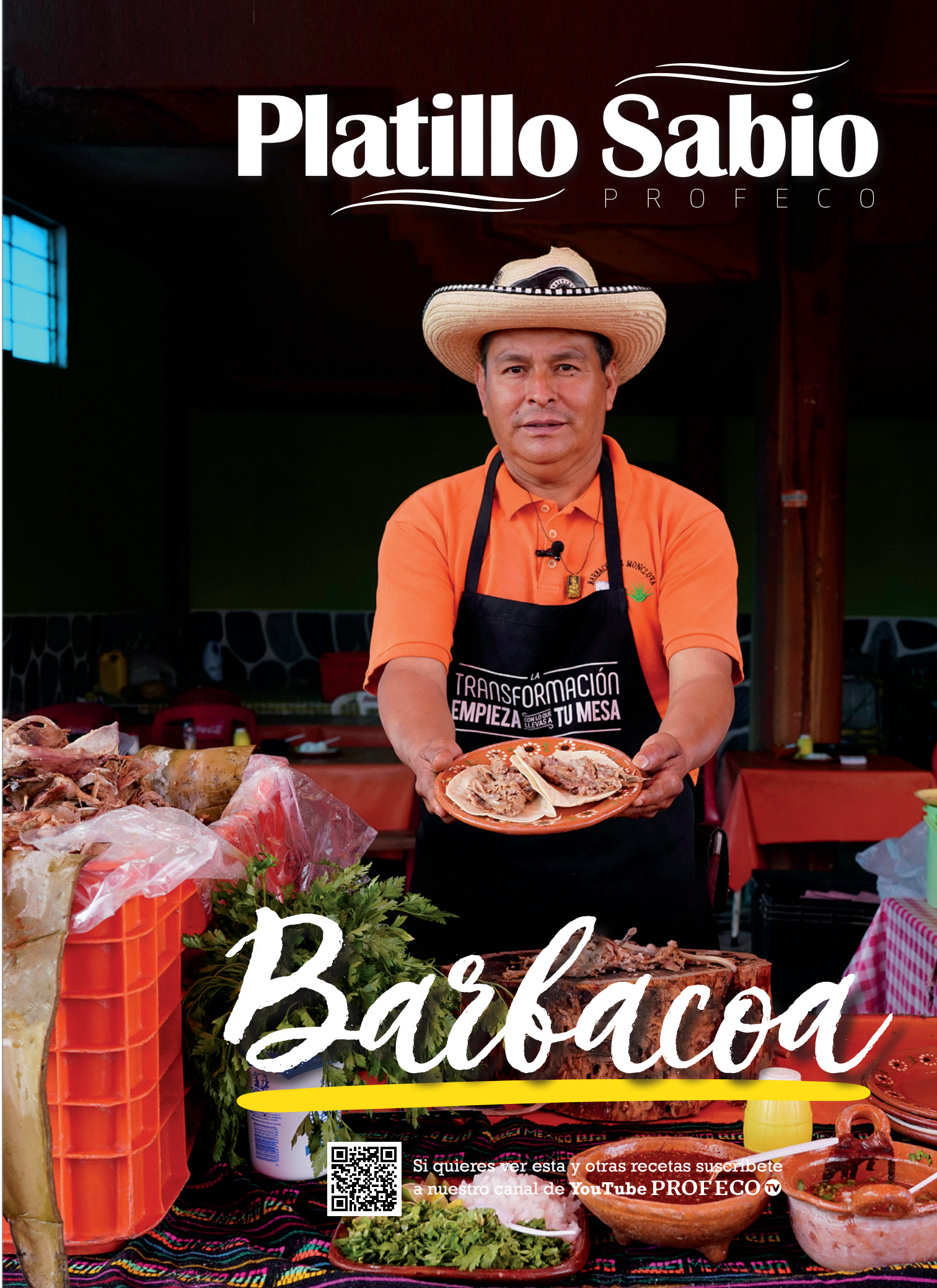
Disminuye el consumo de alimentos procesados, especialmente los quesos, la repostería y las carnes frías, así como la comida rápida.

Reduce la cantidad de sal que añades a los alimentos.

Prefiere alimentos naturales, sin conservadores.

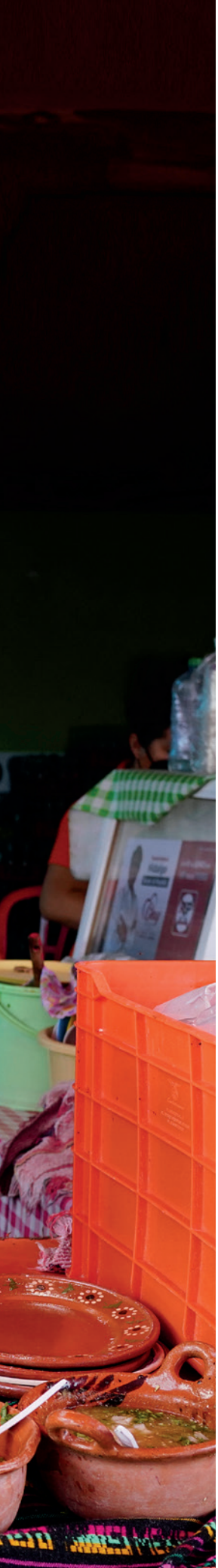
Revisa las etiquetas de los productos y piensa dos veces si quieres consumir algo que tiene la advertencia **EXCESO DE SODIO.**

Platillo Sabio
PROFECO



Barbacoa

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO TV



Cresencio Castillo

Sabores de Hidalgo

Fotografía: José Rodríguez

Para saborear una rica barbacoa con su consomé y un delicioso ximbó (pollo relleno de nopales y cueritos) hay que ir al origen, por eso en esta ocasión nos trasladamos al estado de Hidalgo. Muy temprano nos recibió Cresencio Castillo quien desde hace cinco generaciones conserva las técnicas de elaboración de estos platillos. Pudimos ser partícipes de cómo preparaba el horno en la tierra con pencas de maguey –a decir de él, esencia de la barbacoa–, el borrego tiernito y el ximbó para cocerlos de 8 a 10 horas.

El horno donde cuecen la barbacoa y el ximbó continúa siendo un hoyo escarbado en la tierra, pero con tabique alrededor para que guarde mejor el calor. La lumbre se logra con leña, pencas de maguey deshidratadas y piedras para que caliente más. Con más pencas de maguey –pero frescas– se cubre el horno por dentro y con ellas se tapa el borrego.

Cresencio consigue todos los insumos en su región por lo que las comunidades que la conforman se ven beneficiadas. Reutiliza las pencas de maguey, pues sabe que son un recurso que debe cuidarse, ya que una planta tarda hasta 8 años en crecer. Es consciente de que todo lo que utiliza, al ser natural, puede terminarse y con ello se perdería la tradición que él continúa.

Para Cresencio su trabajo es más que eso, es un arte porque además de que se alimenta con ello, con sus deliciosos platillos hace felices a sus clientes y al turismo.

Cuando vayas a Actopan no dejes de visitar el mercado 8 de julio lunes y jueves, y el Arenal sábados y domingos para que pruebes unos tacos de barbacoa, consomé y ximbó como solo Cresencio sabe prepararlos.

BARBACOA

EL MONCLOVA

Paz Moncayo Hernández

Pastes

Ya que estábamos en Hidalgo no podíamos dejar de visitar Mineral del Monte y probar unos ricos pastes, una especie de empanada rellena de papa con carne o de frijoles.

La historia del paste en México se remonta a 1824, siglo XIX, con la llegada de los británicos que provenían del condado de Cornwall, provincia minera de Inglaterra, quienes trajeron a Real del Monte el *cornish pasty*, un pastelillo horneado relleno de carne o vegetales. En Real del Monte lo incorporaron a su alimentación y lo adaptaron, rellenándolo con poro y papa y otros ingredientes locales.

Paz Moncayo Hernández, empleada de Pastes Real de Plateros, nos contó que tradicionalmente las familias del pueblo hacían los pastes y los vendían, al principio en un cajón, después se abrieron sucursales para venderlos y ahora se siguen haciendo tanto para venta en el pueblo como para los turistas que los visitan. Los pastes se han convertido para Mineral del Monte en una fuente económica.

De acuerdo con Laura Hernández Racine, también de Pastes Real de Plateros, la masa de un paste lleva harina de trigo, manteca vegetal, agua y sal. Se amasa, se estira y se rellena de papa y carne o de frijol, se cierra y se trenza la orilla, se hornea de 20 a 25 minutos a una temperatura de 150°C. De dicha trenza se sujeta el paste al momento de comerlo. Así que ya sabes, la próxima vez que vayas a Hidalgo no dejes de probar los deliciosos pastes.

Pastes Real de Plateros

Sabores de Hidalgo

Juan Cruz

Pulque

Antes de irnos fuimos a buscar pulque para conocer su proceso de elaboración. Esta bebida, que fue muy apreciada durante el imperio mexica, se obtiene de las pencas del maguey cuando está maduro. Para ello se debe arrancar la yema (o corazón) de la planta y raspar sus paredes hasta formar una cavidad, de la que días después saldrá aguamiel.

El pulque se compone con el aguamiel, es decir, se le añade al pulque que ya se tenga para que se haga más, lo fermente, no esté fuerte y esté más o menos dulce y suave.

En el pueblo del Meje, municipio del Arenal, conocimos a Juan Cruz, quien es tlachiquero (persona que se encarga de raspar el maguey para estimular la producción de aguamiel) y lleva 10 años en la producción de pulque, raspando el aguamiel que recolecta, lo pone en los recipientes donde lo transporta y lleva a un tinacal, donde se fermentará.

Juan comienza a raspar el aguamiel a las 4 de la mañana para entregarlo dos horas más tarde y repite el proceso a las 4 de la tarde. Él tampoco desperdicia nada pues, cuando el maguey ya no da más aguamiel, las pencas se utilizan para la barbacoa o se las da de comer a algunos animales.

El aguamiel sin fermentar es refrescante, dulce y transparente. Una vez fermentado se convierte en pulque, bebida embriagante que se sigue consumiendo en muchos pueblos, incluso en algunas ciudades hay sitios destinados a su venta y consumo dentro del mismo local donde lo puedes adquirir.

CUIDA TU DINERO

Toma el control de tus finanzas y ten una vida tranquila.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con:
Mel Ibarra
Tu asesora de finanzas

No importa si eres estudiante, te dedicas al hogar, trabajas por tu cuenta o en una oficina, siempre puedes optimizar tus ingresos para tener un mejor control de tu dinero.

Presupuesto para principiantes

Un presupuesto puede definirse como la cantidad de dinero calculado para hacer frente a los gastos generales de la vida cotidiana[1]. Te presentamos algunos pasos para que comiences a hacer el tuyo:

- **Plantéate metas**
  Ten claro para qué lo quieres, ya sea para pagar deudas o no llegar a fin de mes en números rojos.

- **Elige una herramienta**
  Puede ser un documento de Excel, lápiz y papel, una hoja de Word o incluso alguna app, el punto es que te acomode pues deberás registrar todos tus gastos.

- **Anota todo**
  Haz cinco columnas: fecha, concepto, ingresos, gastos y diferencia. Anota todos los gastos que haces diario, también tus ingresos y gastos fijos o eventuales, es decir, tu sueldo, si vendiste algo o hiciste algún trabajo extra. En un mes podrás darte cuenta si lo que gastas corresponde con lo que ganas.

- **Sé previsor**
  Divide los gastos anuales entre 12, por ejemplo, el predial, el seguro de tu auto o los gastos de fin de año. Así tendrás todo el año para juntar esa cantidad y no descapitalizarte cuando lleguen esas fechas.

[1]https://dle.rae.es/presupuesto

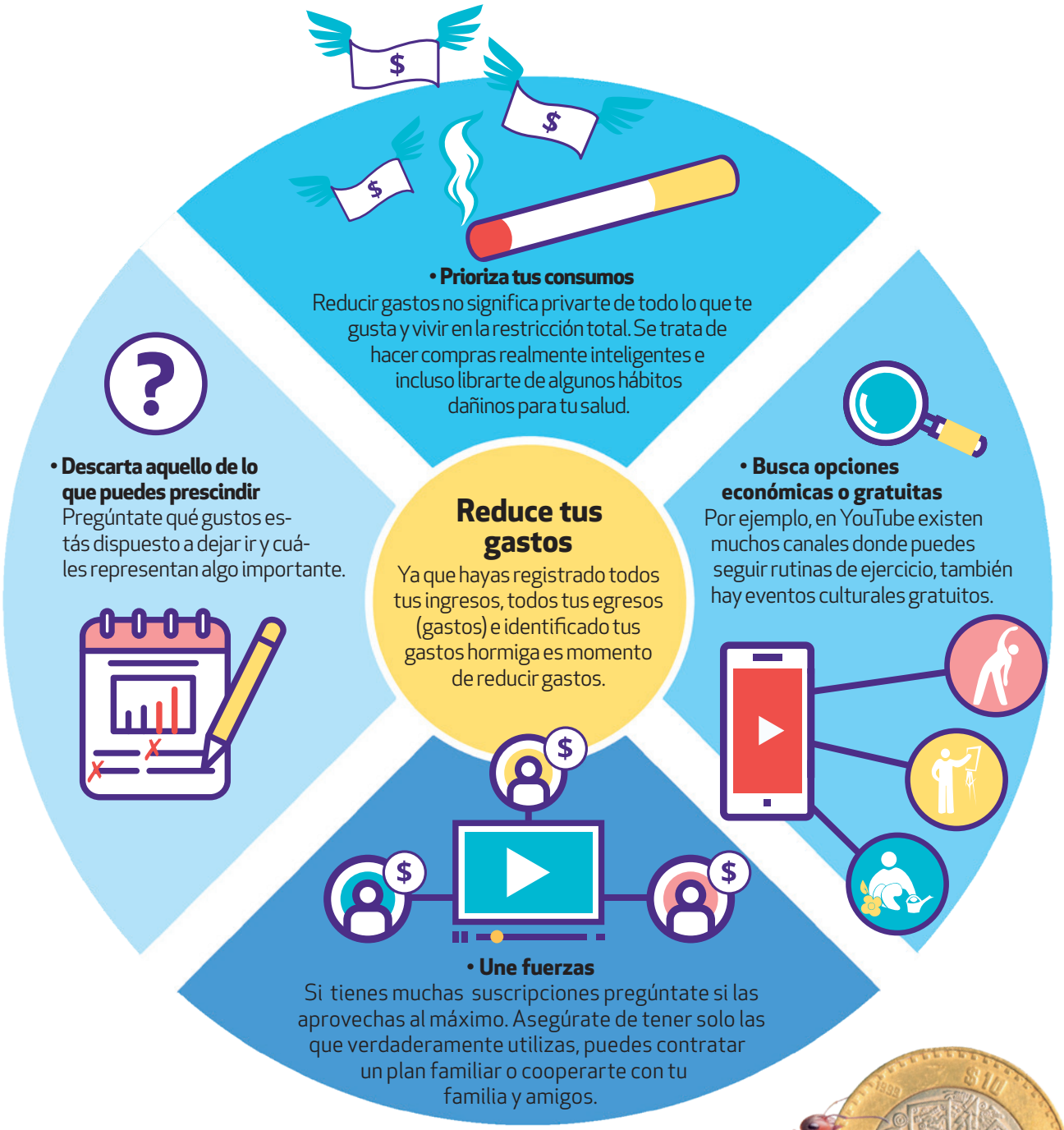
Gastos hormiga

Son aquellos que por pequeños no se sienten, como un agua embotellada o una botanita. Identificarlos y, sobre todo, controlarlos es una excelente estrategia para reducir gastos, ahorrar y administrar mejor tu dinero.

- **Identifícalos**
  Identifica y registra todos esos gastitos que haces en tu día a día. Ten una libreta exclusiva para ello o descarga una app.

- **Toma decisiones**
  No quiere decir que jamás vuelvas a comprar un café, por ejemplo, más bien se trata de priorizar y limitar. Si el café es parte de tu rutina de la mañana busca la manera de reducir este gasto, como prepararlo en casa.

Tener un presupuesto te ayuda a aprovechar tus recursos al máximo.



Respeta tu presupuesto y sé constante para obtener mejores resultados.

Y después, ¿qué sigue?

Cuando hayas adquirido el hábito de controlar tus gastos podrás manejar mejor tu dinero para no llegar a fin de mes en números rojos, comenzar un ahorro para darle mantenimiento a tu casa, hacer un viaje o empezar un fondo para emergencias.

Sé constante

No te frustres si olvidaste registrar tus gastos un día o si gastaste más de lo que te habías propuesto. Lo que importa es ser constante, poco a poco irás generando el hábito. Ten esto muy claro para encontrar motivación, de otro modo no le encontrarás sentido al esfuerzo que implica anotar en qué gastas.

Decisiones financieras en tiempos difíciles

Si estás desempleado te damos algunas recomendaciones para ajustar tus finanzas.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

La crisis sanitaria por COVID-19 no solo ha traído consecuencias en la salud, sino también en lo económico. Derivado de los confinamientos se vio un aumento en el número de personas que se quedaron sin empleo o, en el menor de los casos, vieron reducido su sueldo.

Empleos perdidos

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en un año de pandemia la región de América Latina y el Caribe perdió 26 millones de empleos.

La pérdida del trabajo es una de las mayores preocupaciones para la mayoría de las personas, toda vez que se deben enfrentar situaciones difíciles como no pagar los compromisos financieros, los gastos del día a día, propios y familiares, y sin contar con un ingreso fijo.

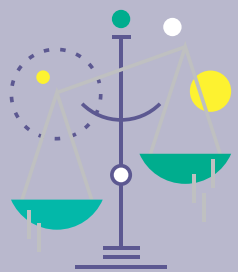
Te brindamos algunas recomendaciones financieras que pueden ayudarte a sobrellevar esta situación:

Si estás desempleado debes ajustar tus gastos para hacer rendir tu dinero.

Analiza la situación

- Determina la cantidad de dinero con la que cuentas, ya sea ahorrado o por indemnización.
- Estima el monto de tus deudas.
- Determina los gastos fijos a realizar.
- Si tienes seguro de desempleo, busca orientación para solicitar este beneficio.

Organiza tus finanzas



- Elabora un nuevo presupuesto o modifica el existente para que se ajuste a tu situación actual y a la de tu familia, si es que vives con ella.
- Evalúa el tiempo que podrás mantener el nuevo nivel de vida con el ingreso que dispones para hacer frente a tus deudas.

Nuevo presupuesto

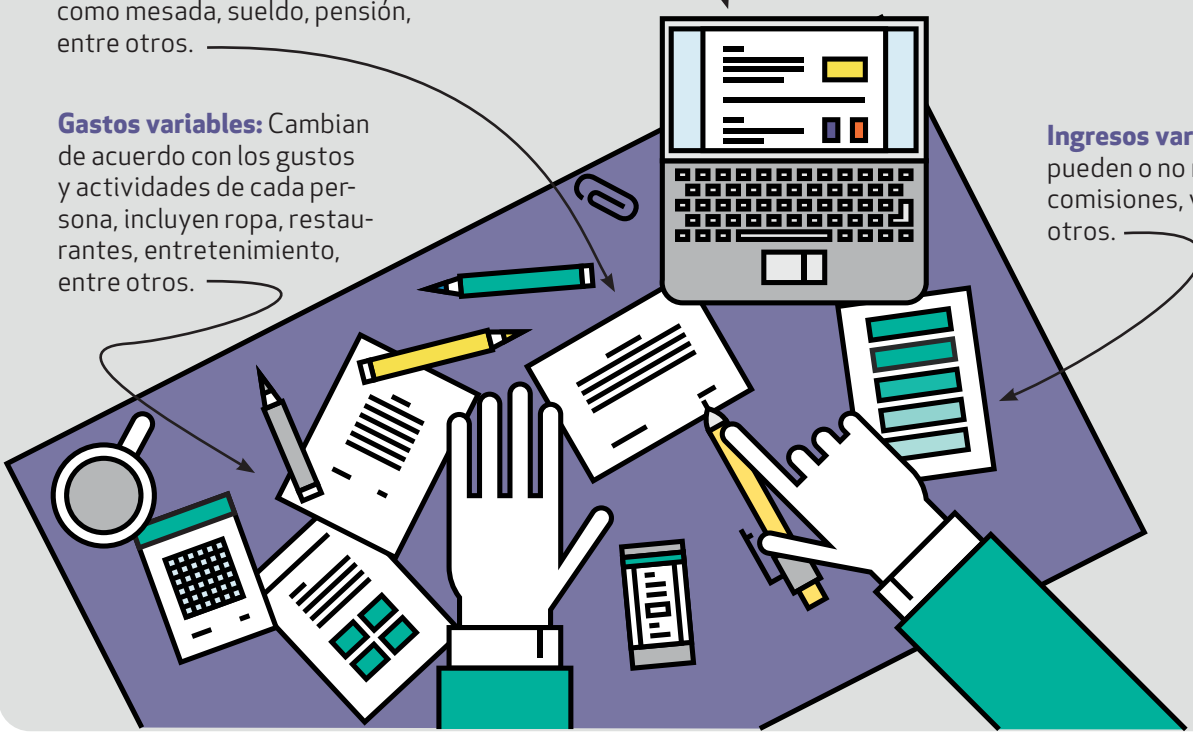
- Puedes plantear un nuevo presupuesto mensual en el que incluyas el ingreso con el que cuentas (o cuentan en la familia) en ese momento y los gastos. Considera:

Gastos fijos: Son los que permanecen constantes. Corresponden a desembolsos difíciles de evitar como alimentos, transporte, gasolina, servicios, colegiaturas, adeudos crediticios, renta, entre otros.

Ingresos fijos: Los que se reciben de manera constante y periódica, como mesada, sueldo, pensión, entre otros.

Gastos variables: Cambian de acuerdo con los gustos y actividades de cada persona, incluyen ropa, restaurantes, entretenimiento, entre otros.

Ingresos variables: Se pueden o no recibir, como comisiones, ventas, entre otros.



Busca llegar a un acuerdo

Si después de ajustar el presupuesto sigues teniendo dificultades para pagar la hipoteca u otros préstamos, habla con tu entidad de crédito. Es posible llegar a un acuerdo para aplazar los pagos o renegociar las condiciones.

Ajusta tu gasto

- Reduce inmediatamente tus gastos y quédate con aquellos que en verdad sean necesarios.

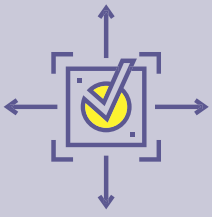
- Evita comprar a crédito y endeudarte más.

- Es muy importante priorizar los gastos y asegurarse de poder pagar los fijos, como la hipoteca, la renta o préstamos.

¿Tienes ahorros?

- De preferencia no utilices tu fondo de emergencia u otros ahorros para seguir pagando gastos no necesarios y de los que puedas prescindir. Actúa con cautela a la hora de gastar.

- Antes de tocar tus ahorros en cuentas bancarias, planes de pensiones o fondos de inversión, asegúrate de saber qué penalización tendrás que pagar por sacarlos o llegar al mínimo.



- Si no tienes más remedio que utilizarlos elimina los productos que menos rentabilidad te ofrezcan o que tengan un menor costo de cancelación.

Deudas

- En la medida de lo posible trata de pagar las deudas con las tasas de interés más altas, como tarjetas de crédito, préstamos personales, crédito de auto, entre otros, pues son las que más dinero te cuestan.

- Transfiere los adeudos de todas tus tarjetas a una cuenta nueva que cobre intereses más bajos. Esto te permitirá reducir de manera significativa tu adeudo, solo deberás tener todas al corriente.

- Ten cuidado de no asumir más deudas, pues no tienes la certeza de cuánto tiempo tardarás en encontrar un nuevo trabajo y no es conveniente gastar los ingresos de mañana utilizando crédito ahora.

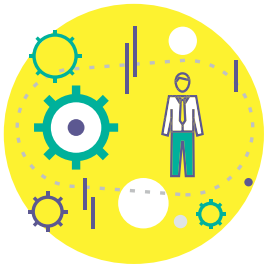
- Debes reconocer que el banco o cualquier entidad financiera espera recibir la cantidad de dinero que usaste, además de los respectivos intereses. Trata de negociar pagos sobre los préstamos pendientes, te pueden condonar los intereses moratorios, las multas y los recargos acumulados, incluso llegar a una tasa de interés más razonable.

Elaborar un presupuesto acorde a tu realidad y seguirlo evitará que gastes de más.

Crédito hipotecario

- Si tienes un crédito hipotecario existe un fondo que sirve para pagar un porcentaje pequeño comparado con lo que pagabas anteriormente.
- El crédito hipotecario Infonavit ofrece un fondo de protección de pagos y sirve para pagar un porcentaje pequeño comparado con lo que pagabas anteriormente. Para el caso de créditos Fovissste existe una prórroga de pago por un año, sin causa de interés al separarse del servicio público.

Prepárate para tu siguiente empleo



- Por muy abrumadora que parezca la situación sácale provecho, estudia y mejora tus habilidades. En Internet existen diferentes cursos o tutoriales gratuitos.
- Si tienes oportunidad, considera aceptar un trabajo temporal para que vean tu trabajo y capacidades, así la posibilidad para una contratación permanente aumenta. Trata de hacer contactos..

Apóyate en quienes te rodean

- Recuerda que el peso compartido es más fácil de llevar. Si vives con tu familia o pareja, platiquen, lleguen a acuerdos y traten de buscar la mejor solución.

Reduce gastos y ahorra

- En la medida de lo posible evita comer fuera de casa.
- Trata de no usar el auto con frecuencia, así pagarás menos combustible. Puedes utilizar el transporte público.
- Lleva contigo solo el dinero que necesites.
- Evita la tentación, como pasear por tianguis o tiendas, así no harás compras por impulso.
- Compara al comprar. Decide equilibrando calidad y precio.

Revisa periódicamente el siguiente portal de Internet donde podrás inscribirte a una bolsa de trabajo y postular para un empleo acorde a tu curriculum vitae:

https://www.gob.mx/empleo

Fuentes:
- Finanzas para todos. Nuevo presupuesto. Cuidado con los gastos. Consultado el 15 de junio 2021 en: http://www.finanzasparatodos.es/es/economiavida/siseencuentraenelparo/otrasconsideraciones.html
- Querido dinero. ¿Qué pasa si me despiden y tengo un crédito? Consultado el 15 de junio 2021, en: https://www.queridodinero.com/articulos/que-pasa-si-me-despiden-y-tengo-un-credito#:~:text=Para%20empezar%2C%20si%20de%20plano,pago%2C%20no%20se%20elimina).
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Serie Panorama Laboral 2021.Consultado el 15 de junio de 2021 en: https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_779116/lang--es/index.htm
- Sitio Forbes .Diez cosas que debes hacer si estas desempleado. Consultado el 15 de junio de 2021 en: https://www.forbes.com.mx/diez-cosas-que-debes-hacer-si-estas-desempleado/
- Fovissste. Consultado el 16 de junio del 2021, en: https://www.gob.mx/tramites/ficha/solicitud-de-prorroga-de-pago-de-credito-hipotecario-fovissste-por-separacion-del-servicio-publico/ISSSTE614
- Infonavit. Consultado el 16 de junio del 2021, en: https://rebajatuscuentas.com/mx/blog/seguro-de-desempleo-infonavit/

QUÉ HACER SI...

¿CANCELARON TU PAQUETE VACACIONAL?

Si alguna agencia de viajes te incumplió con la prestación del servicio contratado, checa esto.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Antes de contratar

Si estás planeando contratar un paquete vacacional con alguna agencia de viajes revisa muy bien sus términos y condiciones. Cuando sea con una agencia de viajes por Internet consulta, además, la herramienta Monitoreo de Tiendas Virtuales de Profeco: https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html, la cual te informa si los sitios de Internet de los proveedores cumplen con los requisitos mínimos contenidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) para realizar comercio electrónico, tales como:

- Señalar un domicilio, número telefónico y cualquier medio de contacto a los que pueda acudir el consumidor para presentarle sus reclamaciones o solicitarle aclaraciones.
- Que la información contenida en la página esté en español.
- Brindar información clara sobre términos, condiciones, cargos adicionales y formas de pago.
- Informar el monto total a pagar y expresar los precios en moneda nacional.
- Indicar los mecanismos de cancelación, devolución o cambio.
- Describir claramente las características del bien, producto o servicio.
- Contar con el aviso de privacidad para la debida protección de datos personales.

Fíjate que las páginas sean seguras

Antes de que realices cualquier pago o confirmación, revisa que las páginas de Internet cuenten con condiciones de seguridad como "https://" y un icono de candado cerrado. Evita el uso de equipos públicos y hacer tratos a través de páginas de Facebook, Instagram o WhatsApp, pues con frecuencia se trata de fraudes al ofrecer paquetes atractivos a precios de ganga.

Consulta el número de quejas

Puedes checar si el proveedor con el que planeas contratar tiene quejas, ante la Profeco y cuántas, en el Buró Comercial de Profeco en: https://burocomercial.profeco.gob.mx/.

Revisa también el Registro Nacional de Turismo en: https://www.gob.mx/sectur/articulos/registro-nacional-de-turismo-25058 o en la Asociación Mexicana de Agencias de Viajes (AMAV).

¿A qué están obligados los proveedores?

Los artículos 7 y 42 de la LFPC, así como el artículo 20, fracción VI de su Reglamento indican que los proveedores deben:

- Informar y respetar los precios, tarifas, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a persona alguna.

- Prestar el servicio de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos en la publicidad, salvo convenio en contrario o consentimiento escrito del consumidor; es decir, ante la existencia de un contrato el proveedor tiene la obligación de respetar las cláusulas implícitas en el mismo y bajo ninguna circunstancia será negada la información de los productos o servicios.

- Evitar conductas o prácticas comerciales abusivas, como el cobro de cargos no autorizados por el consumidor que no se deriven del contrato correspondiente y la negativa de prestar al consumidor un servicio después de que este hubiere pagado.

Los servicios turísticos están regulados

La Norma Oficial Mexicana NOM-010-TUR-2001 regula los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-turistas y contempla las siguientes obligaciones para las agencias de viajes:

- Entregar al usuario-turista copia del contrato de adhesión o la constancia correspondiente celebrado con el prestador de servicios, el cual debe de contener el sello o membrete de la agencia con todos sus datos de identificación.

- Entregar las constancias correspondientes elaboradas por el prestador de servicios que se trate en los siguientes supuestos:

a) Boletos de avión, boletos de autobús, trenes o ferrocarriles, renta de autos, barcos o cruceros (cuando así lo proporcione la empresa transportista).

b) Cuando la agencia haga funciones de operador o mayorista vendiendo al público en general, debe de entregar un cupón al pasajero (o al grupo) que contenga:

- Su nombre o razón social (dirección de la casa matriz y teléfonos).
- Nombre del usuario o del grupo de que se trate.
- Descripción de los servicios contratados.
- Condiciones generales y términos de la prestación del servicio.
- Procedimiento en caso de cancelaciones.
- Tipos de alojamiento.

c) Cuando la agencia realice únicamente una reservación de hotel, auto u otros debe entregar al usuario-turista una constancia de dicha reservación y el número o clave que le haya sido proporcionado por el prestador final.

d) Debe informar al usuario-turista las condiciones de cancelación que prevalezcan, de acuerdo con las políticas establecidas por el prestador final del servicio para evitar que el usuario-turista sufra menoscabo económico.

Paquetes turísticos

Los que ofrezcan las agencias de viajes deben estar a disposición de los usuarios-turistas y especificar los servicios de que consta, las características y modalidades en la prestación de cada uno de ellos, el tiempo de duración, el precio total, así como las circunstancias no imputables al prestador por las cuales este puede variar. En su caso, las condiciones de cancelación de los servicios del prestador final, el número mínimo de personas que conformen el grupo, las condiciones de pago, anticipos, reembolsos y su vigencia.

¿Qué hacer si tu proveedor incumplió?

Presenta una queja ante la Oficina de Defensa del Consumidor (ODECO) de tu elección: cercana a tu domicilio, al del proveedor, o en cualquier otro que se justifique, como la ODECO cercana a tu lugar de trabajo, de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas. Conoce la ODECO más cercana a través del Teléfono del Consumidor:

Teléfonos: (55) 5568 8722 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, y 800 468 8722 para el interior del país.

WhatsApp: 55 8078 0485, 55 80 78 03 44 y 55 8078 0488.

Chat en el sitio web del Teléfono del Consumidor en Línea: http://www.telefonodelconsumidor.gob.mx/

Sitio web: https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/oficinas-de-defensa-del-consumidor-en-el-pais

Horario de atención del Teléfono del Consumidor de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas, sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas.

Si puedes pospón tu viaje , así para apoyar a familias que dependen del turismo.

Requisitos para tu reclamación

Para presentarla es importante que cumplas con estos requisitos[1]:

- Tu nombre y domicilio.
- Identificación oficial.
- Contrato, recibo o comprobante de la prestación del servicio.

- Nombre y domicilio del proveedor, en caso de no aparecer en el recibo, señalar el lugar donde puede ser localizado.
- Descripción del servicio que se reclama y la descripción de los hechos que dieron lugar a la queja.

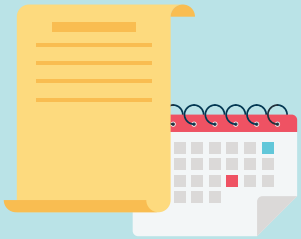
Tienes un año para reclamar

Cuentas con un año para presentar tu reclamación a partir de que[2]:

a) Se expida el comprobante que ampare el precio o la contraprestación pactada.

b) Se pague el bien o sea exigible el servicio, total o parcialmente.

c) Se reciba el bien o se preste el servicio.



d) La última fecha en que acredites haber requerido al proveedor el cumplimiento de alguna de las obligaciones pactadas por él.

Objetivo de la queja

La queja busca iniciar el procedimiento conciliatorio en la Profeco por medio de un conciliador, que te exhortará a ti y al proveedor a buscar una solución a la reclamación.

Deben cumplir o reponer los gastos

La falta de veracidad en los datos y condiciones prometidas o sugeridas, además de las sanciones que se apliquen conforme a la LFPC, dará lugar al cumplimiento de lo ofrecido o, cuando esto no sea posible, a la reposición de los gastos necesarios que pruebe haber efectuado el adquirente y, en su caso, al pago de una bonificación o compensación.[3]

Bonificación o compensación

Tendrás derecho a una bonificación o compensación cuando la prestación del servicio sea deficiente, no se preste o proporcione por causas imputables al proveedor, o por los demás casos previstos por la ley.[4] En ambos casos la bonificación no podrá ser menor al 20% del precio pagado.[5]

¿Crees que fue un delito?

Si consideras que el proveedor incurrió en hechos constitutivos de delito te sugerimos presentar la denuncia ante la agencia del Ministerio Público (MP), autoridad encargada de realizar la investigación correspondiente y actuar conforme a derecho.

1 Artículo 99 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
2 Artículo 105 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
3 Artículo 37 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
4 Artículo 92 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
5 Artículo 92 Ter de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

ENTORNO DIGITAL

TECNOLOGÍAS ASISTENCIALES

Herramientas que mejoran la calidad de vida.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Decía Jesse Jackson, activista por los derechos civiles, que "la inclusión es la clave para el crecimiento". Por esta razón, a nivel global se promueve el uso de "Tecnologías de Asistencia" (AT por sus siglas en inglés), porque se trata de equipos, dispositivos, instrumentos o programas utilizados para minimizar o romper las barreras al apoyo y los recursos, o que brindan accesibilidad, autonomía y autodeterminación a las personas que padecen algún tipo de discapacidad auditiva, ciegas o débiles visuales, con discapacidad física-motriz o que tienen una pérdida progresiva de la autonomía.

Permiten disminuir las barreras existentes en el proceso de incluir a personas con discapacidad.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

- En el mundo existen 1000 millones de personas que requieren un producto de asistencia.
- De ellos solo 1 de cada 10 tiene acceso a los mismos.
- En países de ingresos bajos o medianos solo entre el 5% y 15% tienen acceso a las AT.

Personas con discapacidad en México

El Censo Nacional de Población y Vivienda de 2020 muestra que existen 20.8 millones de personas -16.5% de la población total en nuestro país- con algún tipo de discapacidad.

Por una mejor vida

La OMS junto con la iniciativa Cooperación Global en Tecnología de Asistencia (GATE por sus siglas en inglés) establecen como un derecho universal el acceso y calidad a las tecnologías que mejoren las condiciones de las personas para llevar una vida sana, productiva, independiente y digna que les permita participar en la educación, en el mercado laboral y en la vida social.

Efectos de las Tecnologías de Asistencia

La tecnología al servicio de personas con discapacidad ha tenido efectos positivos en la salud y el bienestar de ellas y sus familias. Por un lado, evita que su condición se agrave y por otro reduce los gastos en salud de los gobiernos.

ALGUNOS EJEMPLOS

- Pantallas con opción de subtítulos para personas con deficiencia auditiva.
- *Software* de comunicación, por ejemplo, *Microsoft Windows* y *Apple macOS* hacen que los elementos visuales sean más fáciles de ver e interactuar a través del *software* de ampliación de pantalla, pueden leer texto y describir elementos visuales en voz alta a través del *software* de lectura de pantalla.

- *Software* emulador de teclado y ratón.
- Teléfonos inteligentes con marcadores táctiles para ayudar a orientar los dedos en el teclado; con respuesta audible o táctil para confirmar que se ha presionado un botón; con tamaños de fuente ajustables y señales audibles.
- Dispositivos de comunicación por video.
- Sillas de ruedas motorizadas.

- Brazaletes para manos y dedos que reconocen el movimiento y lo traducen en audio o en lenguaje escrito en una pantalla.
- Localizadores GPS.
- Computadoras que cuentan con programas, sistemas operativos y aplicaciones especiales para traducir los textos en audio.

Datos mundiales sobre discapacidad

El reto en esta materia es grande, checa estos datos a nivel mundial:

200 millones de personas con discapacidad visual carecen de acceso a dispositivos.

75 millones de personas necesitan silla de ruedas y solo entre el 5% y 15% pueden acceder a una.

466 millones de personas padecen pérdida de audición y la oferta es del 10% en aparatos auditivos.

El 75% de los países de ingresos bajos carecen de programas de formación de prótesis y órtesis.

Existen 2 profesionales de asistencia por cada 10 mil habitantes.

Fuentes
- AFB. (2020). American Foundation for the Blind. Technology Resources for People with Vision Loss. Consultado el 08 de junio de 2021 de: https://www.afb.org/blindness-and-low-vision/using-technology
- GARI. (2021). Global Accessibility Reporting Initiative. Conocer sobre Accesibilidad Móvil: Visión. Recuperado de: https://www.gari.info/vision.cfm?lang=es
- INEGI. (2021). Comunicado de Prensa núm. 24/21. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf
- INEGI. (2021). Población con limitación o discapacidad por entidad federativa y tipo de actividad que realiza o condición mental según sexo, 2020. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/temas/discapacidad/#Tabulados
- OMS. (2016). Lista de ayudas técnicas prioritarias. Ginebra, Suiza. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/207697/WHO_EMP_PHI_2016.01_spa.pdf;jsessionid=7643DD191B70DE7312F44E299F211411?sequence=1
- OMS. (2018). Tecnología de Asistencia. Consultado el 08 de junio de 2021 de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/assistive-technology

CONSUMO RESPONSABLE

MODA SOSTENIBLE *Slow fashion*

Esta tendencia rechaza la producción masiva de prendas y accesorios para optar por piezas hechas para durar.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Cada vez se busca una mayor innovación en cuanto a los materiales textiles usados para la fabricación de prendas y productos sostenibles, reduciendo notablemente su impacto medioambiental.

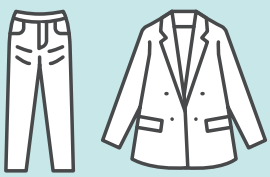
¿Qué es la Moda Sostenible?

Es aquella que aboga por la reducción de los recursos necesarios para la producción y la reutilización de los mismos en prendas de vestir y complementos que cumplan criterios de sostenibilidad ambiental (respetar el medio ambiente y el uso de materiales naturales u orgánicos). Es vestirse y consumir ropa con un intercambio más justo entre las partes implicadas en la producción.

La moda y su impacto

Las industrias de ropa y calzado contribuyen con más del 8% del impacto global y generan más del 20% en el desperdicio de agua.

A nivel mundial, el 80% de los textiles desechados van a un tiradero de basura. Solamente un 20% son reutilizados o reciclados.



La ropa que termina en los tiraderos puede permanecer allí más de 200 años y, a medida que se descompone, emite metano, un gas de efecto invernadero más potente que el carbono.

Acciones por la salud

La moda sostenible intenta ser una industria beneficiosa para la salud, pues las prendas ecológicas están hechas con materiales naturales. Todos libres de tóxicos y químicos peligrosos, lo que evita alergias e irritaciones en la piel.

La moda sostenible fomenta una actitud más responsable y ética frente al consumo.

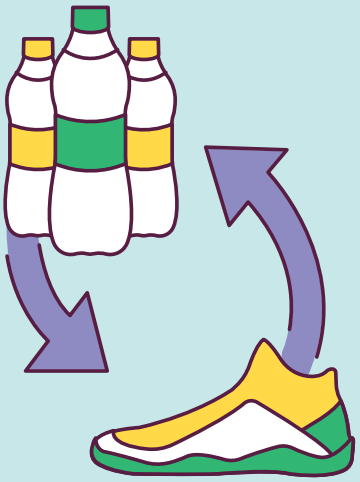
Criterios de valor

Desde su concepción ha sido una corriente de pensamiento, diseño, producción y uso de prendas o complementos basada en:

- Minimizar el impacto medioambiental para preservar y mejorar la salud del planeta.
- Garantizar los derechos laborales primando la transparencia a lo largo de todo el ciclo de vida y recuperación de una prenda.
- Instaurar una economía circular basada en el crecimiento cualitativo, competitivo, eficiente e innovador frente al crecimiento únicamente cuantitativo.

Reciclaje de textiles

Los actuales métodos de reciclaje de textiles convierten menos del 1% de los materiales no reutilizables en nuevos textiles, mientras que la demanda de recursos sigue creciendo.



DESARROLLO DE TEXTILES SOSTENIBLES

Como parte de las innovaciones de la moda sostenible podemos mencionar el desarrollo de algunos textiles como:

TEXTILES CON CÍTRICOS

Desarrollados por las italianas Adriana Santanocito y Enrica Arena, quienes convirtieron los desechos cítricos en tejidos innovadores contribuyendo a resolver dos problemas: el impacto medioambiental y económico de la eliminación de restos de jugos cítricos y la necesidad de materiales sostenibles en la industria de la moda.

Santanocito y Arena desarrollaron diferentes nanotecnologías para extraer celulosa del jugo y convertirlo en un material apto para hilar, creando Orange Fiber®, un textil similar a la seda y la viscosa en aspecto y calidad.

FIBRA DE PIÑA

La doctora Carmen Hijosa logró elaborar un tipo de tejido natural, un textil no tejido, con características muy similares al cuero a partir de la creación de fibras procedentes de las hojas de piña, reforzado con biopolímeros (macromoléculas presentes en los seres vivos). El cuero textil hecho a base de dicha fibra es conocido en el mercado como Piñatex.

FIBRA DE PLÁTANO

Es una de las fibras naturales más fuertes del mundo, se le conoce también como fibra de musa. Se hace del tallo del árbol del plátano, es biodegradable y es muy durable.

Tiene ventajas sobre las fibras sintéticas, como la baja densidad, rigidez y buenas propiedades mecánicas. Además de ser reciclable, la fibra del plátano es similar a la fibra natural del bambú, pero su finura y resistencia a la tracción es mejor.

Dependiendo de qué parte del vástago del plátano se extrajo la fibra se pueden hacer numerosos tejidos con diversos pesos y gruesos. Las fibras más gruesas y resistentes se toman de las vainas externas, mientras que las vainas interiores dan como resultado fibras más suaves.

SETAS

Muchos diseñadores han recurrido al micelio, la parte vegetativa de un hongo (sus raíces) para su uso como fibra. El micelio tiene grandes propiedades como el aislamiento, la repelencia al agua, es antimicrobiano e incluso sirve para el cuidado de la piel. Estas propiedades son perfectas para usar en textiles, además de que es totalmente compostable (se degrada en su totalidad en el medio ambiente sin dejar residuos visibles ni tóxicos).

CACTUS

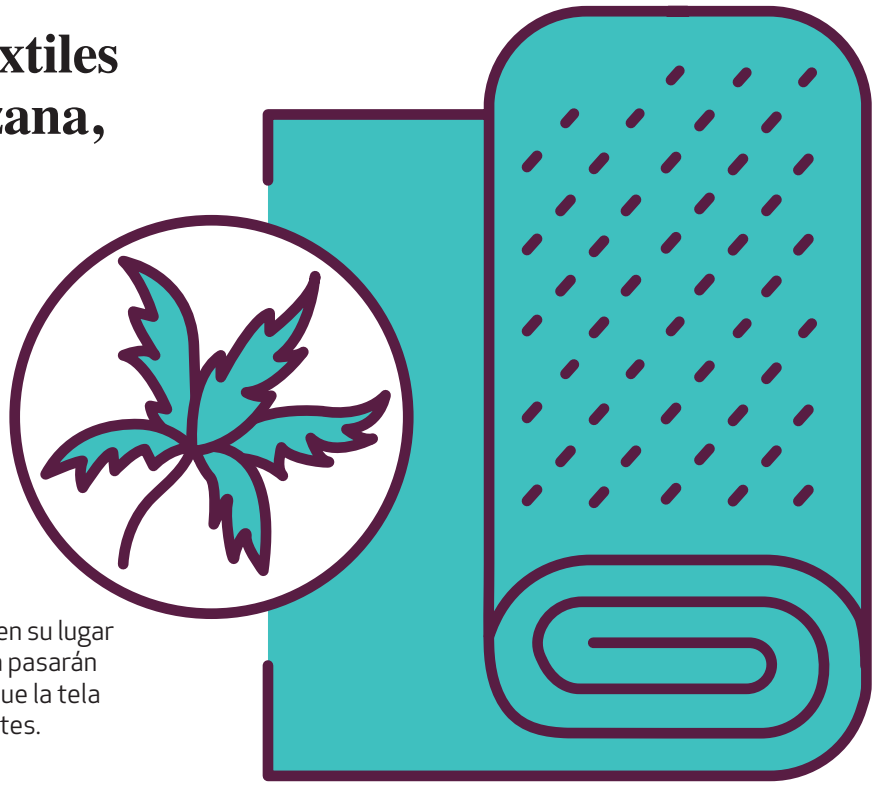
Se trata de una piel sintética hecha a base de nopal. Los mexicanos Adrián López y Marte Cázares son quienes han desarrollado esta innovación. Las bases del proceso son simples y no tienen un impacto negativo sobre el medioambiente.

ECONYL

Es un material fabricado por el grupo Aquafil y está hecho a partir de desechos de nylon. La forma en la que lo obtienen es a partir de materiales que lo contienen, como redes de pesca, alfombras, plástico industrial y cuerdas para escalar.

El nylon se somete a un proceso que lo deja apto para fabricar nuevas prendas y darle otros usos. Lo mejor de todo es que este proceso de reutilización no tiene fin, porque se puede regenerar el nylon un número ilimitado de veces.

Se han desarrollado textiles hechos a base de manzana, café y algas marinas.



Consume informado

Puedes mantenerte a la moda sin llenar tu armario con ropa que está hecha para durar solamente una temporada, intercambiar ropa con amigos y arreglar algunas piezas que ya están en tu guardarropa, como coserles los botones que les hagan falta, parchar agujeros, leer bien las instrucciones de cuidado y conocer el método de lavado apropiado para alargar su vida útil.

Cuando compres ropa no lo hagas por impulso, en su lugar procura buscar prendas atemporales que nunca pasarán de moda, revisar la composición de sus fibras, que la tela no sea frágil y que las costuras se vean resistentes.

Fuentes
- ¿De verdad sabes qué es la moda sostenible? El auténtico significado de vestir sustentable, en https://greenforestwear.com/que-es-la-moda-sostenible/
- Tejidos Innovadores Sostenibles: Orange Fiber, en https://fashionunited.es/noticias/moda/tejidos-innovadores-sostenibles-orange-fiber/2017103024707
- La piña, una novedosa fuente de fibras textiles, en https://www.dicyt.com/noticias/la-pina-una-novedosa-fuente-de-fibras-textiles
- Del hongo a la fibra: el desarrollo y uso de hongos para fabricar textiles, en https://www.slowfashionnext.com/blog/del-hongo-la-fibra-desarrollo-uso-hongos-fabricar-textiles/
- Aquafil, en https://textileexchange.org/feature/aquafil-2017/?gclid=CjwKCAjwrPCGBhALEiwAUl9X07HhzHi46l-rilPKTPnro8g_AOQMF3YiKiME6Vg0aRTJB1S7tSTWWBoCzpMQAvD_BwE

HAZLO TÚ MISMO

TIÑE TU ROPA

Renueva tus prendas de algodón, aquí te decimos cómo realizar el proceso de teñido en casa.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

MATERIALES :

- Colorante para tela
- Fijador de colorante para tela (si es el caso)

HERRAMIENTAS:

- Recipiente de metal donde la prenda quede cubierta por el agua
- 1 cuchara grande metálica
- 1 cuchara sopera
- 1 taza

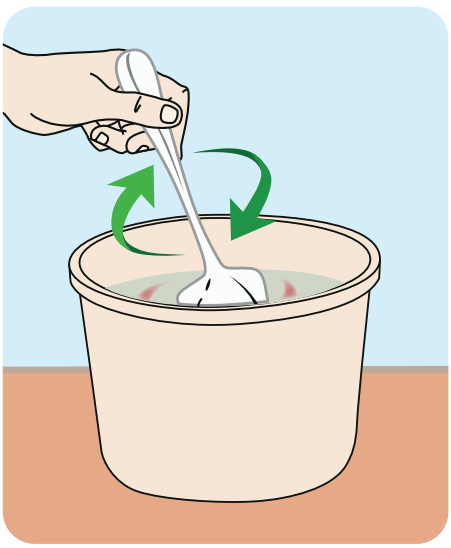
Te mencionaremos algunas generalidades para realizar el teñido, sin embargo, ten en cuenta que cada fabricante te indicará específicamente su procedimiento, el cual deberás seguir para obtener los resultados deseados.

1 MOJA LA PRENDA

Antes de teñirla moja la prenda, esta debe estar limpia y libre de cualquier mancha.

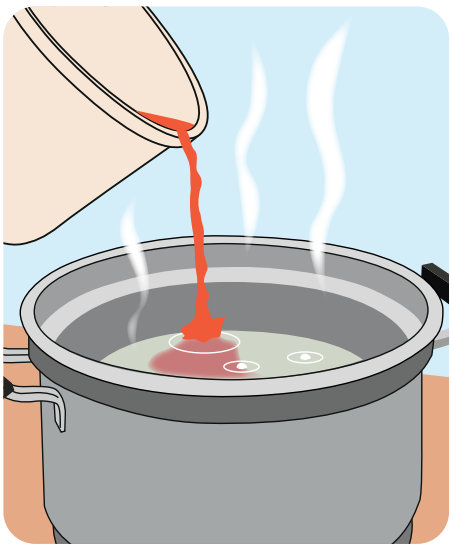
2 DISUELVE EL COLORANTE

En un recipiente pequeño con agua hirviendo disuelve el colorante. Si se trata de una pastilla puedes triturarla previamente.



3 VACÍA EL COLORANTE

En el recipiente donde vayas a teñir tu prenda, que debe contener agua hirviendo, vierte el colorante disuelto y revuelve perfectamente.



4 TIÑE LA PRENDA

Mete la prenda, poco a poco al recipiente, lo más extendida posible. Asegúrate que quede cubierta por el agua.

5 MUEVE CONSTANTEMENTE

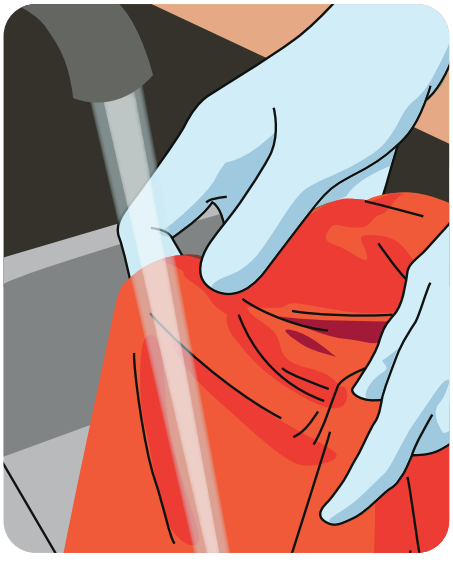
Haz esto durante el tiempo recomendado por el fabricante para obtener un color uniforme.

6 AGREGA EL FIJADOR

Si es el caso, agrega el fijador que recomiende el fabricante. En algunos casos podrá ser sal.

7 ENJUAGA LA PRENDA

Pasado el tiempo de teñido, señalado en las instrucciones, saca la prenda y enjuaga como se indica.



8 DEJA SECAR

Por último, deja que la prenda seque a la sombra y asegúrate que no tenga arrugas.

RECOMENDACIONES

- Antes de comenzar asegúrate de haber leído las instrucciones del fabricante y tener todo listo y a la mano para el procedimiento.
- Lava las prendas recién teñidas por separado.

Fuentes
- Cottonworks. El arte del teñido y acabado, en https://www.cottonworks.com/topics/en-espanol/procesos-de-algodon/el-arte-del-tenido-y-acabado/
- El Caballito. Colorante para ropa. https://coloranteselcaballito.com/
- Colorantes Mariposa. Playeras, en https://colorantesmariposa.mx/colorantes-para-ropa/como-pintar-una-playera/
- Cleanipedia. Cómo teñir ropa en casa, en https://www.cleanipedia.com/ar/lavanderia/como-tenir-ropa-en-casa-consejos-trucos-y-pasos.html

CONSECUENCIAS DE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO

Si durante el día pasas más tiempo sentado que en movimiento, tu salud puede estar en riesgo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El estilo de vida actual ha influido para que permanezcamos mucho tiempo sentados o sin actividad por periodos prolongados, esto trae consigo un aumento considerable de peso que puede generar obesidad, así como padecer dolores musculares, problemas vasculares (trastorno que afecta a las arterias o las venas) y/o a la falta de circulación, entre otros.

¿Muchas horas sentado?

Ya sea durante los desplazamientos hacia el trabajo o hacia la escuela, trabajando frente a una computadora, frente al televisor, jugando videojuegos, utilizando la tableta o celular durante mucho tiempo, ¿has pensado alguna vez en cuántas horas al día permaneces sentado?

Sedentarismo

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo.

El sedentarismo afecta al 58.3% de los mexicanos mayores de 18 años.

¿Qué pasa si estás sentado todo el día?

El no moverte repercute negativamente en tu organismo:

- Tu cerebro no se oxigena bien.

- Produces más insulina de la necesaria.

- Se debilita la columna y pierde flexibilidad.

- Pueden degenerarse los músculos.

- Hay mala circulación en piernas.

- Disminuye el ritmo cardíaco de tus funciones cerebrales.

- Se elevan el colesterol y la presión arterial.

- Se ablandan los huesos.

- El consumo de energía baja a una caloría por minuto.

- Las enzimas que ayudan a descomponer las moléculas de grasa disminuyen.

Haz esto si pasas mucho tiempo sentado

- Ponte de pie cada 30 minutos y camina.

- Realiza ejercicios de estiramiento, tus músculos te lo agradecerán.

- Utiliza las escaleras en lugar del elevador cada vez que te sea posible.

- Camina unos minutos después de comer.

- Mientras hablas por teléfono, de ser posible, párate y camina un poco.

Durante el día haz pausas para caminar.

Actividad física

De manera regular la actividad física favorece el equilibrio metabólico en personas diabéticas y en quienes registran niveles de colesterol y triglicéridos ya que les ayuda a disminuirlos gradualmente.

Se divide en dos categorías:

Actividad física no estructurada

Pueden mencionarse actividades como:

- Cortar el pasto.
- Realizar tareas del hogar, como barrer o trapear.
- Subir y bajar escaleras.
- Bailar.
- Caminar.
- Cualquier ocupación que implique movimiento.

Actividad física estructurada

Implica realizar actividades físicas como:

- Ir al gimnasio, bajo la supervisión de un profesional.
- Practicar algún deporte y sobre todo fijar una rutina: con horario, duración e intensidad establecidos.

Recomendación de la OMS

La OMS recomienda realizar 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa para niños y adolescentes, mientras que para los mayores de 18 años deben ser 150 minutos semanales de actividad moderada.

Identifica cuántas horas al día pasas sentado para corregir lo que haga falta.

Fuentes
- Clínica Mayo. ¿Cuáles son los riesgos de estar sentado mucho tiempo?, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005
- ISSSTE. Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años, en https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es
- Página 3. IMSS: Permanecer sentado mucho tiempo provoca serios problemas a la salud, en https://pagina3.mx/2019/04/imss-permanecer-sentado-mucho-tiempo-provoca-serios-problemas-a-la-salud/
- Secretaría de Salud. ¿Qué es sedentarismo?, en https://www.gob.mx/salud/es/articulos/que-es-sedentarismo#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,factores%20de%20riesgo%20de%20mortalidad.

ATRAZINA, UN HERBICIDA TÓXICO

En México no está regulado, por ello es necesario tomar precauciones.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La atrazina es un polvo blanco, sin olor que se usa como herbicida para controlar el crecimiento de maleza en diversos cultivos, principalmente en maíz, sorgo, caña de azúcar, piña y diversos pastos; se aplica en campos de cultivo, campos de golf, parques, lagos, estanques y alrededor de vías férreas.

Su uso en el mundo

El empleo de este herbicida se ha extendido mundialmente debido a su buen funcionamiento en campos de cultivo, ya que evita el crecimiento de hierbas que compiten con las plantas de cultivo por el agua y los nutrientes del suelo.

Es un herbicida tóxico

En México se utiliza cada vez más, su uso no está regulado y la mayor parte se importa de China y Estados Unidos. Se encuentra entre los herbicidas cuyo ingrediente activo es el CICOPLAFEST, también se le conoce como Aatrex, Aatram, Atratol y Gesaprim.

En países como Estados Unidos y Australia, así como en la Unión Europea, se ha prohibido su uso debido a su toxicidad.

Contamina el agua

Después de aplicarse, la atrazina es arrastrada por la lluvia hacia los cuerpos de agua superficiales, como lagos, ríos y mares; y también a cuerpos subterráneos, como los pozos. El problema principal es que este herbicida tarda muchos años en degradarse cuando se encuentra disuelto en el agua, y al encontrarse ahí la contamina y llega al agua potable que bebemos todos.

La atrazina también se mezcla con el aire, cuando esto sucede se adhiere a partículas de polvo en las cuales puede viajar grandes distancias. Al estar unida a estas partículas no se degrada y cuando llueve es arrastrada a los cuerpos de agua.

Agricultores, los más expuestos

Las personas que se encuentran más expuestas a esta sustancia son los agricultores, ya que en muchos casos se aplica con las manos y con poca o nula protección en las vías respiratorias.

Normalmente no se acumula en los alimentos, sin embargo se absorbe por la piel y por los tractos digestivo y respiratorio llegando al torrente sanguíneo desde donde se distribuye a todo el cuerpo. Los metabolitos formados se acumulan en glóbulos rojos, hígado, bazo y riñones. El resto se elimina por la orina, principalmente.

Efectos en la salud

La atrazina puede producir irritación, alteración en el funcionamiento de algunos órganos y otros defectos de nacimiento. Uno de los compuestos que se forman por la degradación de la atrazina es cancerígeno, produciendo tumores malignos en próstata, mamas y útero, principalmente.

Afecta, además, el funcionamiento del sistema reproductivo aumentando la probabilidad de partos prematuros. Se ha comprobado que los hijos de mujeres embarazadas que han bebido agua con atrazina presentaron defectos en el corazón, las vías urinarias y las extremidades, así como bajo peso al nacer.

Sustancias tóxicas

El efecto que tiene cualquier sustancia tóxica depende de factores como: la cantidad que se ingiere, bebe, inhala o entra en contacto con la piel, así como de la edad, sexo, dieta, salud y forma de vida. Otro factor a tomar en cuenta es que la exposición a cualquier sustancia peligrosa depende de la dosis, la duración, la manera de exposición, las características y los hábitos personales, y si están presentes otras sustancias químicas.

Al utilizarlo hay que protegerse

Quien tenga que aplicar atrazina debe utilizar vestimenta y equipo de protección adecuados, evitar que haya personas cerca del lugar y no consumir agua de ríos, lagos o pozos cercanos.

Es de uso restringido

En muchos países se considera a la atrazina como un "plaguicida de uso restringido", solo puede ser adquirido con licencia y la aplicación está regulada. En México aún no contamos con esta reglamentación, pero podemos pugnar porque se tenga y cuidarnos a nosotros mismos.

Este artículo fue escrito por:
Margarita M. González Brambila de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco. Academia Mexicana de Energía.
Oscar M. González Brambila de Aeropuertos y Servicios Auxiliares. Academia Mexicana de Energía.

MONEDAS DE $20

Conoce los diferentes diseños, todos son válidos para hacer pagos.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

En colaboración con el:

BANCO DE MÉXICO®

La moneda de $20 que comenzó a circular el 12 de abril del 2021 es la más reciente en esta denominación. Conmemora el centenario de la muerte del general Emiliano Zapata Salazar, además es la segunda moneda con forma de dodecágono, es decir, con doce lados, y con imagen latente y micro texto como elementos de seguridad:

- La imagen latente es un elemento que permite observar un cambio de imagen cuando la moneda se mueve para verla desde distintos ángulos.
- El microtexto es de tamaño muy pequeño, por lo que se requiere una lente de aumento para leerlo.

Antecedentes

La primera moneda con estas características entró en circulación en abril del 2020, con ella se conmemoran los 500 años de la fundación de la ciudad y puerto de Veracruz.

Actualmente hay 15 diseños de monedas en circulación, todas son válidas para hacer pagos.

Convenio entre el Banco de México y la Profeco

El 10 de diciembre de 2013, el Banco de México (Banxico) y la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) firmaron un acuerdo de colaboración para promover el adecuado empleo de los billetes y monedas de curso legal, además de promover y proteger los derechos de las y los consumidores y procurar la equidad y seguridad jurídica de las relaciones entre proveedores y consumidores. De este modo, las quejas que Banxico recibe a través de diferentes medios las canaliza a la Profeco para su atención.

¿Qué hacer si no te aceptan monedas de $20 en algún establecimiento?

Puedes presentar una denuncia ante la Profeco ya que conforme al artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) el proveedor de bienes, productos o servicios no podrá negarlos o condicionarlos al consumidor por razones de género, nacionalidad, étnicas, preferencia sexual, religiosas o cualquiera otra particularidad, entrando en esta última categoría el caso que nos ocupa. La Profeco, en ejercicio de las facultades que le otorga la LFPC en su artículo 127, puede multar esta conducta.

¿Dónde puedes cambiar monedas de $20 por otras denominaciones de monedas o por billetes?

Puedes acudir a alguna de las más de 8,000 sucursales bancarias del país que brindan gratuitamente el servicio de canje de billetes y monedas. Las características de este servicio, así como las sucursales que deben proporcionarlo, puedes consultarlas en www.banxico.org.mx, siguiendo la ruta "Servicios", "Canje de billetes y monedas".

App "Canje de efectivo"

También puedes descargar la aplicación gratuita para dispositivos móviles "canje de efectivo", la cual permite conocer cuáles son las sucursales bancarias que brindan el servicio y que están cercanas a la ubicación en donde te encuentres, o bien, permite obtener un listado de estas sucursales bancarias por alcaldía o municipio.

Diseños en circulación

Actualmente hay quince diseños de monedas de esta denominación, la mayoría conmemora algún hecho de importancia nacional y todas ellas son válidas para hacer pagos.

A partir de abril del 2020, su diseño cambió por uno más práctico, con doce lados y elementos de seguridad adicionales. El anverso es el mismo en todos los diseños y consiste en el Escudo Nacional rodeado por la leyenda "ESTADOS UNIDOS MEXICANOS". El reverso es diferente en cada caso.

Anverso

De acuerdo a su fecha de puesta en circulación, y siguiendo un orden de la moneda más reciente a la más antigua, son:

Centenario de la muerte del general Emiliano Zapata

> En circulación desde el 12/abril/2021.

500 años de la fundación de la ciudad y puerto de Veracruz.

> En circulación desde el 22/abril/2020.

50 aniversario de la aplicación del Plan Marina.

> En circulación desde el 23/noviembre/2018.

Quincuagésimo aniversario de la aplicación del Plan DN-III-E.

> En circulación desde el 12/julio/2017.

Centenario de la promulgación de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos del 5 de febrero de 1917.

> En circulación desde el 5/febrero/2017.

Bicentenario luctuoso del generalísimo José María Morelos y Pavón.

> En circulación desde el 22/diciembre/2015.

Centenario de la Fuerza Aérea Mexicana.

> En circulación desde el 14/octubre/2015.

Centenario de la toma de Zacatecas.

> En circulación desde el 5/septiembre/2014.

Centenario de la gesta heróica de Veracruz.

> En circulación desde el 14/agosto/2014.

En el sistema bancario cada una de estas monedas vale la denominación que indica, $20.

150 aniversario del natalicio y 100 aniversario luctuoso de Belisario Domínguez.

> En circulación desde el 5/noviembre/2013.

Centenario del Ejército Mexicano.

> En circulación desde el 15/agosto/2013.

Vigésimo aniversario de la entrega del Premio Nobel de Literatura a Octavio Paz.

> En circulación desde el 31/marzo/2011.

Octavio Paz, cambio de milenio.

> En circulación desde el 3/abril/2000.

Señor del Fuego, cambio de milenio.

> En circulación desde el 3/abril/2000.

Nuevos pesos.

> En circulación desde enero/1993.

¿Dónde reportar una sucursal bancaria que te haya negado o brindado un mal servicio de canje de billetes y monedas?

- Por vía telefónica al 800-BANXICO (800-226 9426) larga distancia sin costo.
- Al correo electrónico: dinero@banxico.org.mx

Para obtener mayor información relacionada con billetes y monedas, consulta la página **www.banxico.org.mx.**

También puedes seguir la información que el Banco de México difunde a través de:

EmisiónBanxico
BancodeMéxico
banco_de_mexico

PROFECO INFORMA

Vigilancia de M

Promueve el cumplimiento de las Normas Oficiales Mexicanas para proteger a los consumidores.

En colaboración con la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Tiempo de lectura: 3 minutos.

La Vigilancia de Mercado es el conjunto de actividades desarrolladas por las autoridades con el objeto de velar para que los productos cumplan con los requisitos obligatorios impuestos por la legislación nacional o comunitaria aplicable, evitando los riesgos de menoscabo para los intereses públicos.

Es factible para las empresas y existe un interés de la industria por colaborar con las autoridades para salvaguardar su reputación.

Funciones

1. Proteger al consumidor.

2. Favorecer la competencia leal en el mercado.

Mercado

Objetivos

Promover el cumplimiento de las Normas Oficiales Mexicanas (NOM)

Verificación

Protección al consumidor

Implica

Vigilancia

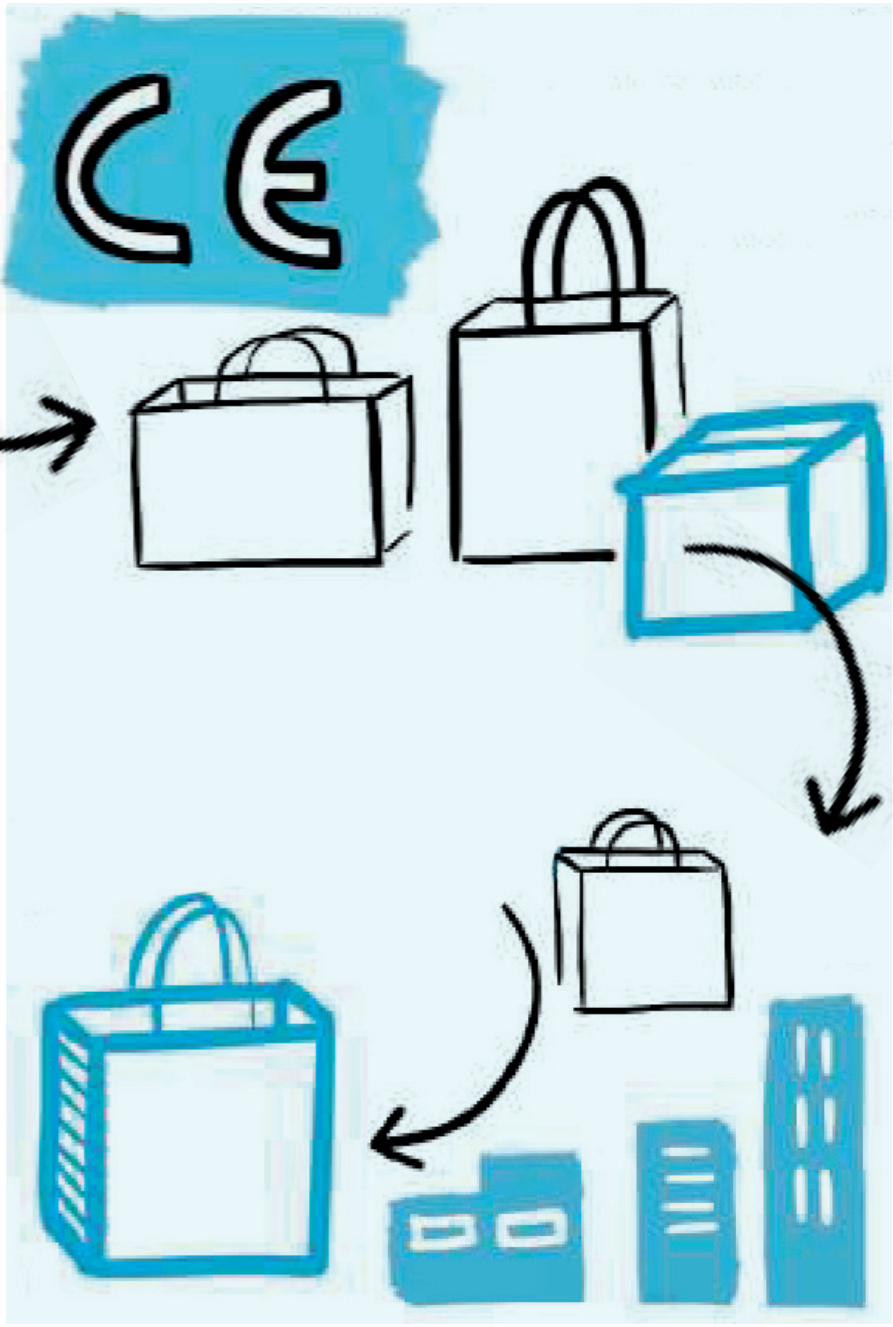
Revisión sistemática de las NOM

Atributos

- Multidisciplinaria
- Multidireccional
- Permanente

Premercado

El fabricante tiene la responsabilidad de demostrar la conformidad de sus productos. Requiere inversión.

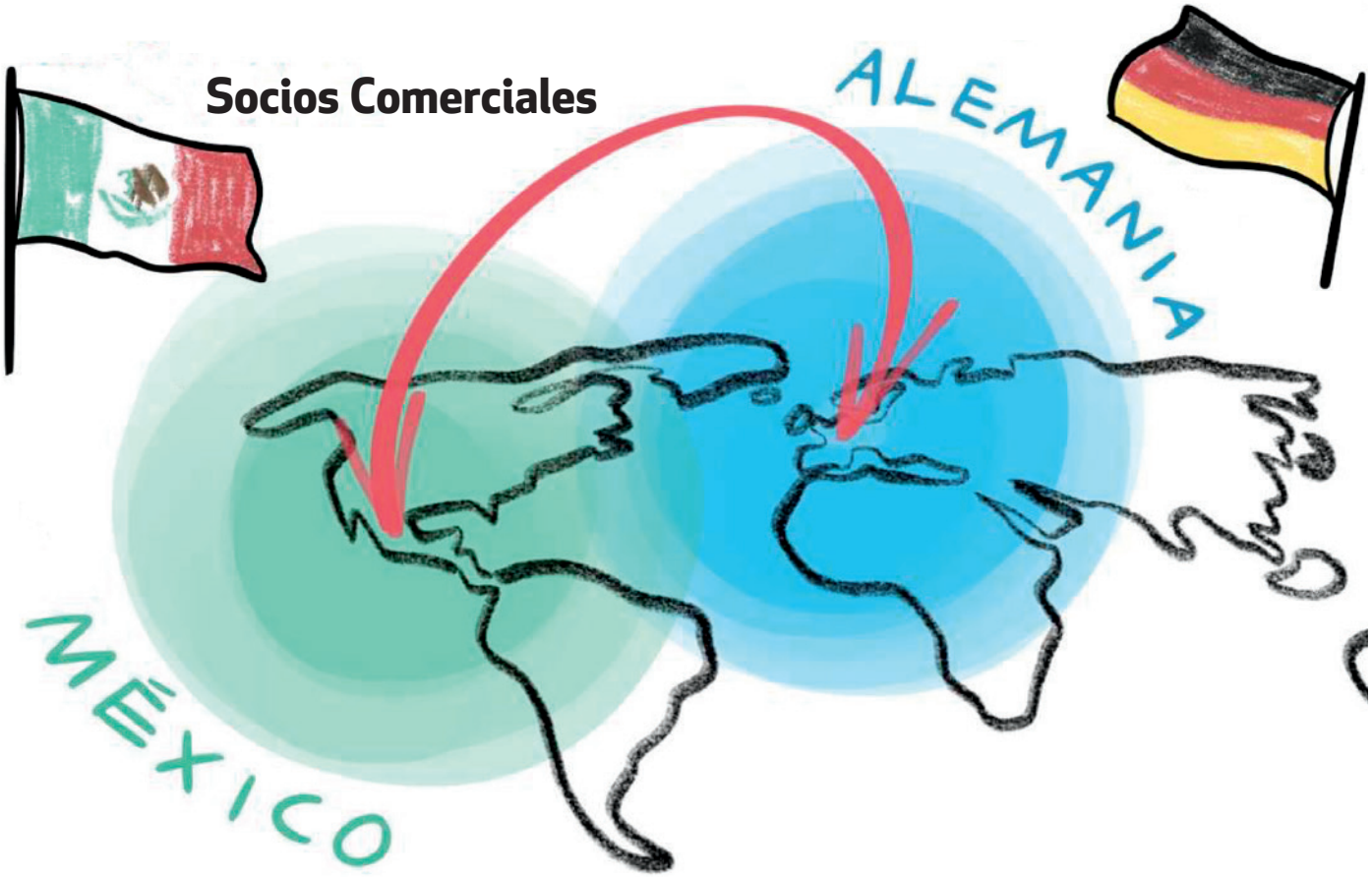


Postmercado

Selección de productos.
Muestreo.
Evaluación de la conformidad.
Acciones y medidas de seguimiento.
Información al público.

La vigilancia de mercado evita la competencia desleal en el mercado.

Fuente
• Vigilancia del mercado, en https://dpej.rae.es/lema/vigilancia-del-mercado#:~:text=Adm.%2C%20Eur.,menoscabo%20para%20los%20intereses%20p%C3%BAblic



En México

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), entre otras instituciones, participa en la Comisión Nacional de Infraestructura de la Calidad.

En 1976 se promulgó la Ley Federal de Protección al Consumidor(LFPC).

El objetivo es vigilar y verificar.

Los actores clave son:
- Los proveedores
- Los laboratorios acreditados
- Las autoridades federales y estatales
- Los consumidores

En Alemania

Nueva Ley de Vigilancia de Mercado con requisitos para la seguridad.

La Zentralstelle der Länder für Sicherheitstechnik (ZLS) es la autoridad central de los Estados Federados y se comunica con el sistema de aduanas.

Cada Estado Federado tiene una estrategia de vigilancia.

La coordinación es muy importante entre autoridades locales/europeos.

Existen un foro alemán de Vigilancia de Mercado y un Comité de trabajo para la Vigilancia de Mercado.

En junio del 2021 entró en vigor una nueva directriz europea.

GENTE GRANDE

SALUD BUCODENTAL

Se gesta en la boca e influye en tu salud, bienestar y calidad de vida.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Las enfermedades bucodentales son las enfermedades no transmisibles más comunes que afectan a las personas durante toda su vida, causando dolor, molestias, desfiguración e incluso la muerte.

¿Qué es la salud bucodental?

Es un indicador clave de la salud, el bienestar y la calidad de vida en general. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como: "un estado exento de dolor bucodental o facial crónico, cáncer de la cavidad bucal o la garganta, infección oral y anginas, periodontopatías, caries dental, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan la capacidad de una persona para morder, masticar, sonreír y hablar, así como su bienestar psicosocial".

Enfermedades bucodentales

Se definen como toda aquella alteración de cualquier órgano o tejido, blando o duro, dentro de la cavidad bucal o en su periferia, que limite la actividad mermando la nutrición, comunicación, expresión, aparezcan molestias o dolor que deterioren la calidad de vida. Las enfermedades bucodentales más comunes son la caries dental, la periodontitis (enfermedad gingival) y el edentulismo (pérdida de dientes).

En México, la prevalencia de caries dental en personas mayores de 60 años es superior al 98%.

La Odontogeriatría

Esta rama de la Odontología, la Gerontología y la Geriatría brindan a la persona mayor un tratamiento integral desde el punto de vista biológico, social, psicológico y espiritual, diagnosticando y atendiendo la problemática de la cavidad bucal y la relación con su entorno.

Caries dental

Se produce cuando la placa bacteriana que se forma en la superficie del diente convierte los azúcares libres, contenidos en alimentos y bebidas, en ácidos que con el tiempo disuelven el esmalte dental y la dentina.

Periodontopatía

Afecta los tejidos que rodean y sostienen al diente. Esto a menudo se presenta como sangrado o encías hinchadas (gingivitis), dolor y, a veces, halitosis. En su forma más grave provoca la pérdida de la unión de las encías al diente y al hueso de soporte, genera "bolsas" y aflojamiento de los dientes (periodontitis). Las principales causas son la mala higiene bucal y el consumo de tabaco.

Pérdida de dientes

La caries dental y las periodontopatías son las principales causas de la pérdida de dientes. La pérdida grave de dientes y el edentulismo total son trastornos muy extendidos y afectan especialmente a las personas mayores.

Caries y flúor

La caries dental se puede prevenir en gran medida mediante el mantenimiento de un nivel bajo y constante de flúor en la cavidad bucal. El flúor se puede obtener de manera óptima a través del agua potable, la sal, la leche y el dentífrico fluorados.

Prevención

La carga de morbilidad por enfermedades bucodentales, y otras enfermedades no transmisibles, se puede reducir mediante intervenciones de salud pública dirigidas a los factores de riesgo más comunes.

Esto incluye:

- El fomento de una dieta equilibrada:
  - Pobre en azúcares libres para prevenir el desarrollo de caries dentales, la pérdida prematura de dientes y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.
  - Con una ingesta suficiente de frutas y verduras que pueden desempeñar una función protectora en la prevención del cáncer bucal.
- La reducción del consumo de tabaco y de alcohol para minimizar el riesgo de cánceres bucales, periodontopatías y pérdidas de dientes.

Consulta con un médico

De manera rutinaria en cada consulta médica se debe de hacer una revisión de la cavidad bucal y manejo de la prevención para evitar enfermedades bucodentales.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, como Órgano Rector de las Políticas Públicas a favor de este grupo poblacional, se interesa en la prevención, diagnóstico oportuno y tratamiento de las enfermedades bucodentales, por lo que busca informar acerca de estas y dejar al alcance de la población las acciones que se deben de seguir.

El cepillado con dentífrico fluorado debe ser al menos dos veces al día.

Fuentes

- Resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales SIVEPAB 2011.
- Diagnóstico y Manejo de los Problemas Bucales de los Adultos Mayores. México: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2012.
- Organización Mundial de la Salud. Comunicado de prensa: "La OMS publica un nuevo informe sobre el problema mundial de las enfermedades bucodentales" Disponible en: https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr15/es/.
- Organización Mundial de la Salud. Comunicado de prensa: "Salud bucodental", publicado el 24 de septiembre de 2018. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health.

NADIE AFUERA

Discriminación por motivos religiosos

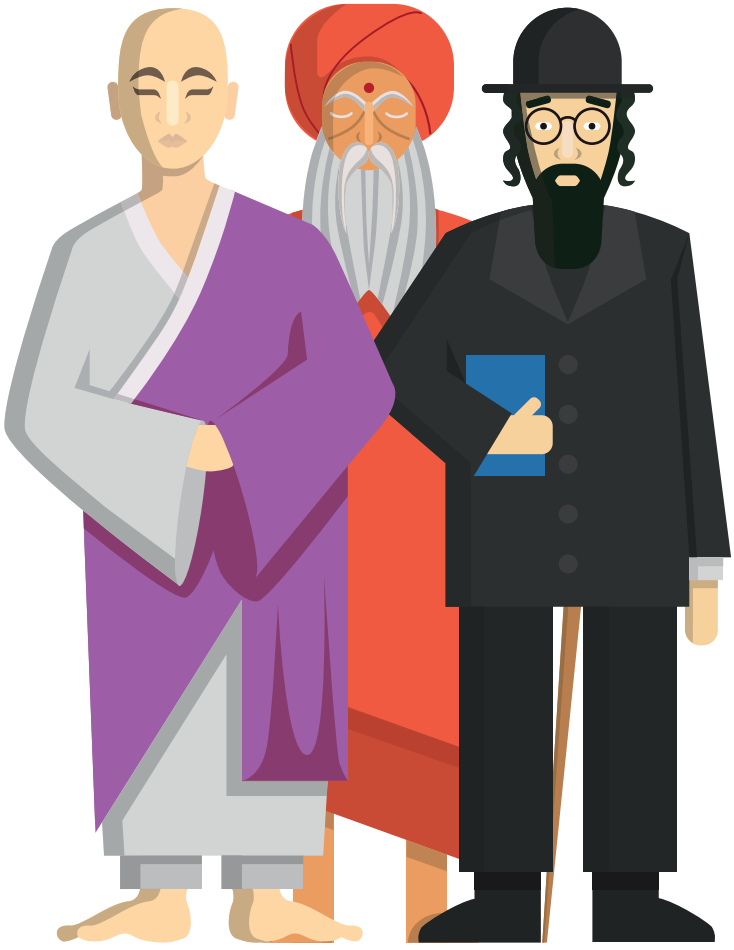
En colaboración con el:

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

En nuestro país prevalecen estereotipos y actitudes negativas hacia la diversidad religiosa.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Desde la conquista española hasta el año 1860, la religión católica fue la única permitida en territorio nacional. Si bien es cierto que el catolicismo sirvió como elemento de unidad y cohesión durante la lucha de Independencia, también es verdad que su identificación como religión oficial convirtió en disidentes y hasta en criminales a quienes manifestaban cultos diferentes.



México, un país laico

A partir de las Leyes de Reforma, en el siglo XIX, México es un país laico, es decir, que separa el poder político del religioso y que asume tareas como la educación y la garantía de derechos en general, sin favorecer a un solo credo y, al contrario, permitiendo que cada persona decida con libertad sobre sus creencias.

Este contexto ha permitido que, durante todo el siglo XX y también por causa de la migración y el contacto con otras culturas, México sea un país cada vez más diverso en términos religiosos. A este respecto, los resultados de la Encuesta Nacional sobre Creencias y Prácticas Religiosas en México 2016 arrojaron que 1 de cada 10 personas han cambiado o abandonado su religión al menos una vez en la vida, y que en 1 de cada 5 familias hay más de un credo.[1]

[1] https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Encuesta-Nacional-sobre-Creencias-y-Practicas-Religiosas-en-Me%CCxico_d....pdf

La laicidad es uno de los rasgos esenciales de nuestro Esta

Aún persiste la discriminación religiosa

Aunque el Artículo 24 de la Constitución reconoce la libertad religiosa individual, el Artículo 130 afirma el carácter laico del Estado mexicano y el Artículo 3° obliga a este a ofrecer educación laica, aún persiste la discriminación por motivos religiosos.

do.

Importancia de poder elegir y practicar una religión

A través de este tipo de creencias las personas se explican el sentido de la vida, desarrollan un sentido de comunidad, de pertenencia cultural, realizan rituales que les permiten encontrar paz y tranquilidad en momentos importantes, incluso desarrollan un sentido de trascendencia. Por ello es importante tener dichas libertades.

Datos de la Encuesta Nacional sobre Discriminación

Existen muchos prejuicios sobre la diversidad religiosa: que genera conflictos, división social o que introduce costumbres extrañas al país. Por ello se aparta de sus derechos y oportunidades a quienes practican una religión distinta a la mayoritaria. De hecho, la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017[2] señala que:

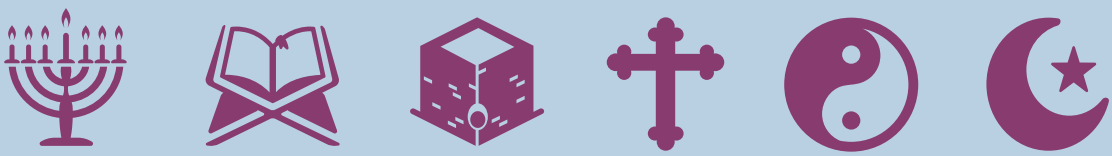
- Las principales formas de discriminación son la falta de respeto a costumbres y tradiciones religiosas, así como que el gobierno apoye más a la comunidad católica.
- 1 de cada 4 personas no le rentaría un cuarto de su vivienda a una persona de otra religión.
- La mitad de la población mexicana percibe poco o nulo respeto hacia los derechos de las personas no católicas; una proporción similar piensa que "entre más religiones se permitan en el país, habrá más conflictos sociales".
- 1 de cada 3 personas no católicas señalaron haber experimentado discriminación en el último año por su religión.

[2] https://www.inegi.org.mx/programas/enadis/2017/

Derecho a la libertad de creencias

El derecho a la libertad de creencias se ha planteado como un derecho fundamental que permite a cada individuo no ser impedido, criminalizado o molestado de adoptar, expresar o practicar una religión, siempre y cuando no se atente contra los derechos de terceras personas.

Ejercer este derecho sin discriminación permite que todas las personas, sobre todo aquellas que no pertenecen a la religión mayoritaria, puedan tener creencias religiosas y vivir sus vidas de acuerdo con estas, de manera libre y segura.



Reconozcamos la diversidad religiosa

No hay que olvidar la historia de guerras y enfrentamientos sangrientos que, a lo largo de la historia, se han producido por causa de una religión que se asume como verdadera. Como en otras materias, reconocer, valorar y proteger la pluralidad religiosa es un elemento de pacificación y creación de solidaridad entre las y los mexicanos.

ICONOGRAFÍAS

Son testimonio y brújula para quien busca las huellas de sus escritores predilectos.

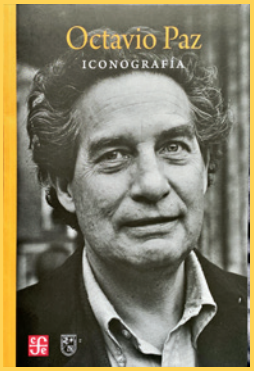
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Por Antonio Hernández Estrella

El Fondo de Cultura Económica tiene en su catálogo iconografías de grandes escritores y de figuras del desarrollo cultural del siglo XX mexicano. En esta oportunidad te presentamos las de Octavio Paz, Juan José Arreola y Carlos Pellicer.

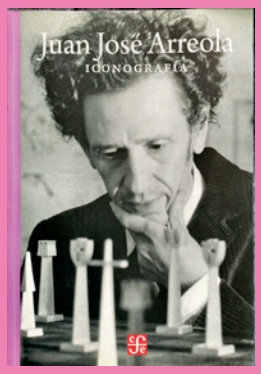


Iconografía de Octavio Paz
Rafael Vargas
392 páginas, tamaño 19 x 27 cm, rústico, **Colección Tezontle**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2020.
ISBN 978-607-16-6966-7
Precio de Venta**: $245.00**

ICONOGRAFÍA DE OCTAVIO PAZ. Con el recurso de las fotografías, en 392 páginas, el poeta Rafael Vargas nos ofrece un repaso del camino vital, en el terreno literario y social, del Premio Nobel mexicano, el poeta y ensayista Octavio Paz. El material gráfico de este libro en su mayoría proviene del archivo de Marie-José Paz, pero muchas otras imágenes pertenecen a grandes fotógrafos como Manuel Álvarez Bravo y Rogelio Cuéllar.

Con fotos que comienzan en la infancia y entorno familiar del escritor, pasando por sus años en el servicio diplomático donde produjo sus obras más trascendentales, hasta sus años de madurez intelectual, Vargas nos transporta a los diversos escenarios donde transitó Paz, como Mixcoac, Nueva Delhi, París, Barcelona, Nueva York y muchas ciudades que frecuentó, en algún periodo de su vida, con Elena Garro y su hija Laura Helena, o de la mano también de Marie-José Tramini, o Marie-Jo Paz, como amorosamente se refería a ella el poeta.

El libro es un impresionante mosaico de figuras universales y las estampas que observamos son poéticas *per se*, pues lo mismo lo encontramos en un abarrotado auditorio Che Guevara de la UNAM al lado de Carlos Fuentes en un rebelde recital de poesía en el oscuro año 1971 mexicano, que presentando su libro *Sor Juana Inés de la Cruz o las trampas de la fe* en la Universidad Autónoma de Madrid.



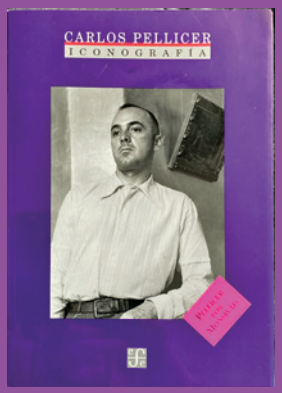
Iconografía de Juan José Arreola
Alberto Cué, con textos de Orso Arreola y Felipe Vázquez
184 páginas, tamaño 19 x 27 cm, rústico, **Colección Tezontle**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2018
ISBN 978-607-16-5847-0
Precio de Venta: **$250.00**

ICONOGRAFÍA DE JUAN JOSÉ ARREOLA.
Con un trabajo Iconográfico vastísimo a cargo del investigador Alberto Cué y emotivos ensayos de Orso Arreola y Felipe Vázquez, este libro nos muestra al escritor y editor Juan José Arreola, personaje esencial de la cultura mexicana.

En sus páginas hacemos un recorrido con un hombre que sufrió mucho, pero a quien el teatro y la literatura lo rescataron. En su edad temprana se advierte su ingreso al teatro, y esa pasión histriónica lo acompañaría de por vida, hasta sus incursiones en la radio y la televisión.

La vida de Arreola es sorprendente, lo mismo lo observamos como testigo presencial de un París en la Segunda Guerra Mundial, que como empleado de Daniel Cosío Villegas en el Fondo de Cultura Económica. Fiel amigo de Juan Rulfo y Antonio Alatorre, en este recorrido lo miramos en sus andanzas por las oficinas del FCE, conviviendo con Joaquín Diez-Canedo, Eugenio Ímaz (filósofo y matemático) y Camila Henríquez Ureña. Ni qué decir de su presencia en la UNAM como profesor de la Facultad de Filosofía y Letras, cuando dio origen a una serie de maravillosos audios llamada Voz Viva de México.

Arreola entregó sus días a la difusión de la cultura, así fue que se le veía en las aulas universitarias y también en los estudios televisivos donde grabó sendos programas, uno de ellos inolvidable: Vida y Voz. Su generosidad la advierte su hijo Orso Arreola, cuando su padre Juan José a escasos días de fallecer le dice: "No tengo nada porque ya lo di todo".



Iconografía de Carlos Pellicer
Carlos Monsiváis
148 páginas, tamaño 18 x 27 cm, rústico, **Colección Tezontle**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-968-16-6803-7
Precio de Venta: **$60.00**

ICONOGRAFÍA DE CARLOS PELLICER.
En un extraordinario trabajo multidisciplinario donde concurren la mirada estética de Alba C. de Rojo, el puntual ordenamiento de fechas y sucesos a cargo de Carlos Pellicer López y una esclarecedora guía de Carlos Monsiváis, esta obra nos descubre a un poeta fascinante: Carlos Pellicer (1897-1977). Autor tabasqueño que publicó dos obras centrales del quehacer poético en México: *Hora de Junio y Recinto y otras imágenes*, compilaciones de poemas que Monsiváis califica como "el conjunto de poemas de amor más armonioso de la literatura mexicana".

En este asomo a la vida del autor, por medio de las imágenes, testificamos sus pasiones: el mar, o mejor aún el agua; la arqueología y el viaje. Resulta sorpresivo descubrir al poeta como piloto aviador y confirmar sus pasiones por el aire y el vuelo. No es gratuito que tenga un título llamado *Práctica de Vuelo*.

Las fotografías del libro dan cuenta de su poder de convocatoria, aparecen imágenes suyas con José Vasconcelos, Ramón del Valle-Inclán, Julio Torri, Gabriela Mistral, Alfonso Caso, José Gorostiza, Salvador Novo, Luis Cardoza y Aragón, entre decenas de figuras. Con el poeta de América, como se le dijo a Pellicer, entramos a "sus libros y sentimos el oleaje y el viento y la sal".

EN NÚMEROS

Sal en México

Conoce algunos datos sobre el sodio y la sal.

En la dieta del mexicano se han ido incorporando cada vez más alimentos industrializados y comidas rápidas los cuales contienen altas cantidades de sodio.

La sal está compuesta por cloruro de sodio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir no más de **2000 mg de sodio** (5 g de sal) al día.

Rebasar dicha cantidad incrementa la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal, desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón (insuficiencia cardíaca, infartos o accidente cerebrovascular) o daño en riñones que lleva a insuficiencia renal.

La salina más grande del mundo está en Guerrero Negro, Baja California, con una producción de **7 millones 434 mil 700** toneladas anuales.

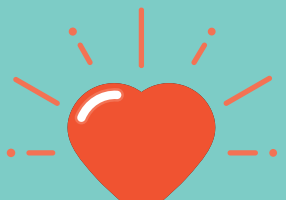
Alrededor del **85% de la sal** producida en nuestro país se obtiene a lo largo de los litorales del Golfo de México y del Océano Pacífico.

Sales de México

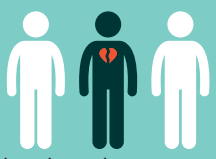
Sal de Colima: Proviene de Cuyutlán, una comunidad en el municipio de Armería en el estado de Colima.

Flor de sal: También es de Colima, y es más delgada que otras sales.

Sal rosa de Celestún: Se extrae en Yucatán, y su color se debe a la artemia salina, un crustáceo.



Consumir sodio en las cantidades recomendadas permite una adecuada función de los músculos y del corazón, ayuda al cerebro a controlar los impulsos nerviosos, regula los fluidos extracelulares del cuerpo (las células necesitan agua para trabajar) y mantiene el pH de la sangre en un balance entre ácido y alcalino.



Uno de cada tres mexicanos adultos padece hipertensión arterial sistémica.

A nivel mundial podrían evitarse **2.5 millones** de defunciones si el consumo de sodio se redujera al nivel recomendado por la OMS.

México ocupa **el séptimo lugar a nivel mundial** en producción de sal y **el primer lugar en América Latina.**

Fuentes
• Consumo excesivo de sodio, factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión, problemas en corazón, cerebro y riñones: IMSS, en http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201911/486
• Estos tipos de sal son mexicanas, ¿Ya las probaste?, en https://www.animalgourmet.com/2021/04/21/estos-tipos-de-sal-son-mexicanas/
• Asociación Mexicana de la Industria Salinera, en http://www.amisac.org.mx

ALERTAS

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA AMAROK 2018 Y 2019

Alerta No. 35 /2021

CANTIDAD:
3, 719 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
La empresa VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V., notifica voluntariamente a esta Procuraduría Federal del Consumidor el llamado a revisión que se emprende de manera preventiva, en algunos vehículos Amarok, años 2018 y 2019, ante la eventual posibilidad que la cinta que sujeta la rueda de repuesto ubicada debajo del vehículo, se rompa y como consecuencia podría ser arrastrada durante la marcha o caer al suelo y eventualmente, provocar un accidente a los vehículos que circulen detrás de éste.

SOLUCIÓN:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V., indica que por tal motivo, se deberán revisar los vehículos afectados y en su caso instalar un accesorio de protección antirrobo.

PRODUCTO:
VEHÍCULOS DE LA MARCA MODELO PATHFINDER 2013 A 2015

Alerta No. 39 /2021

CANTIDAD:
10,165 unidades

EMPRESA:
NISSAN MEXICANA, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
La condición identificada en la que la ubicación del interruptor de la luz de freno pudiera causar que el relevador se abra y cierre repetidamente provocando que éste permanezca en la posición de "Encendido", con las luces de freno encendidas incluso cuando los frenos no estén aplicados. Además de que el cliente pudiera sacar el vehículo de la posición de "Parking" sin pisar el pedal de freno.

SOLUCIÓN:
La contramedida que se aplicará a todas éstas unidades es una inspección y de ser necesario el ajuste del interruptor de la luz de freno y el reemplazo del relevador de la luz de freno, sin costo para los clientes.

PRODUCTO:
4-IN-1 ROCK ´N GLIDE SOOTHER Y 2-IN-1 SOOTHE ´N PLAY GLIDERS.

Alerta No. 40 /2021

CANTIDAD:
2,281 unidades

EMPRESA:
MATTEL DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO Y/O DESPERFECTO:
Recientemente el proveedor de MATTEL DE MÉXICO, S.A. DE C.V., en Estados Unidos, la empresa Fisher-Price Inc., hizo de su conocimiento que durante el 2020 se identificó que 4 bebés desafortunadamente habían perdido la vida al usar el producto 4-in-1 Rock ´n Glide Soother (Silla Mecedora 4 En 1 Fisher Price). Según los informes, los bebés fueron colocados boca arriba sin haber sido sujetados con el arnés en el producto y luego fueron encontrados boca abajo.

SOLUCIÓN:
MATTEL DE MÉXICO, S.A. DE C.V., iniciará un llamado a retiro voluntario de la mercancía ("recall program") en México, en seguimiento a aquel llevado a cabo por Fisher-Price en Estados Unidos y otras partes del mundo.

VOLVER A VERTE

Lo bello y lo útil

FERIA ARTESANAL

BARRO VIDRIADO
LIBRE DE PLOMO

Del 28 de julio
al 1 de agosto
de 10 a 18 h

Explanada de la
Secretaría de Economía
Pachuca 189, col. Condesa,
alcaldía Cuauhtémoc, CDMX

ENTRADA LIBRE

EXPOVENTA

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

FONART
FONDO NACIONAL PARA EL FOMENTO DE LAS ARTESANÍAS

gob.mx/fonart